

〇〇 5 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)					
昼食		A 鶏肉のマヨネーズ焼き B 鶏肉のケチャップ焼き ごはん 味噌汁 大根の煮物 和風サラダ みかん缶 選択A 534 2.9 選択B 437 3	ごはん 味噌汁 さばの煮付け 小松菜ときのこの炒め物 春雨の酢の物 黄桃缶 I141' - 塩分 472 3.2	たまご丼 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え カクテル缶 I141' - 塩分 467 3.6	竹の子ご飯 《端午の節句》 たらの菜種焼き 炊き合わせ 春キャベツとわかめの甘酢和え フルーツ (りんご) I141' - 塩分 394 2.5	3時	ロールケーキ・紅茶 I141' - 塩分 113 0	フルーチェ・紅茶 I141' - 塩分 5.6 0.2	メープルケーキ・紅茶 I141' - 塩分 104 0.2	プチドック・紅茶 I141' - 塩分 100 0.1			
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)					
昼食	ごはん (青森郷土料理)せんべい汁 かれの沢煮 南瓜の煮物 インゲンの胡麻和え 漬物 I141' - 塩分 420 5.6	ごはん 中華スープ 八宝菜 ギョーザ 中華サラダ パイン缶 I141' - 塩分 476 3.4	ごはん 味噌汁 ますの甘酢あんかけ ふきの土佐煮 青梗菜の生姜和え 黄桃缶 I141' - 塩分 420 3.3	(リクエストメニュー)きつねうどん 玉子焼き 大根サラダ カクテル缶 I141' - 塩分 450 4.4	A ハンバーグおろしポン酢 B ハンバーグきのこあんかけ ごはん 味噌汁 ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃサラダ みかん缶 選択A 508 3.1 選択B 506 3.2	わかめご飯 すまし汁 さわらの柚子庵焼き 里芋の味噌煮 キャベツの辛子マヨ和え パイン缶 I141' - 塩分 471 3.4	3時	手作り蒸しパン・紅茶 I141' - 塩分 112 0.2	黒糖饅頭・ほうじ茶 I141' - 塩分 70 0.1	チョコパン・紅茶 I141' - 塩分 133 0.1	たいやき・ほうじ茶 I141' - 塩分 106 0	ゼリー・紅茶 I141' - 塩分 73 0	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 I141' - 塩分 70 0
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)					
昼食	ごはん 味噌汁 炒り鶏 もやしとピーマンのカレー炒め オクラの和え物 漬物 I141' - 塩分 412 2.7	(リクエストメニュー)チキンカレーライス コンソメスープ キャベツの彩りサラダ 福神漬け カクテル缶 I141' - 塩分 564 3.4	ごはん 中華スープ 豚肉と白菜の中華風煮込み シューマイ もやしサラダ みかん缶 I141' - 塩分 437 3.1	A さばの胡麻照り焼き B さばの梅風味焼き ごはん 味噌汁 切り干し大根の煮物 カリフラワーのゆかり和え パイン缶 選択A 438 3.1 選択B 443 3.2	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え 黄桃缶 I141' - 塩分 512 3.5	ごはん すまし汁 松風焼き じゃが芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 カクテル缶 I141' - 塩分 518 3.5	3時	ロールケーキ・紅茶 I141' - 塩分 113 0	黒糖饅頭・ほうじ茶 I141' - 塩分 70 0.1	メープルケーキ・紅茶 I141' - 塩分 104 0.2	プチドック・紅茶 I141' - 塩分 100 0.1	パンケーキ・紅茶 I141' - 塩分 87 0.2	プリン・紅茶 I141' - 塩分 89 0
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)					
昼食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 南瓜のいとこ煮 インゲンのドレッシング'和え みかん缶 I141' - 塩分 527 3	A 蒸し鶏の棒棒鶏ソース B 鶏肉の柚子風味かけ ごはん 中華スープ 春雨のソテー カリフラワーサラダ 黄桃缶 選択A 453 2.7 選択B 480 2.6	三色丼 味噌汁 里芋の煮物 白菜のしそ風味和え パイン缶 I141' - 塩分 471 3.5	ごはん すまし汁 ますの野菜味噌焼き ひじき煮 小松菜のゆず風味和え カクテル缶 I141' - 塩分 432 2.8	ごはん 卵スープ 豚肉カレー風味炒め ブロッコリーのかにあんかけ マカロニサラダ みかん缶 I141' - 塩分 550 3.3	ごはん 味噌汁 かれのレモン醤油蒸し 茄子とピーマンの中華炒め オクラのなめたけ和え 漬物 I141' - 塩分 398 3.6	3時	フルーチェ・紅茶 I141' - 塩分 56 0.2	たいやき・ほうじ茶 I141' - 塩分 106 0	ショコラケーキ・紅茶 I141' - 塩分 107 0.3	ロールケーキ・紅茶 I141' - 塩分 113 0	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 I141' - 塩分 70 0	手作り蒸しパン・紅茶 I141' - 塩分 122 0.2
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)					
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮 ピーマンのピリ辛炒め 和風サラダ 黄桃缶 I141' - 塩分 443 2.8	ごはん すまし汁 帆立風味と青梗菜のオムレツ炒め 冬瓜の玉子あん 菜の花酢味噌かけ カクテル缶 I141' - 塩分 406 4	A さばの塩焼き B さばの南部焼き ごはん 味噌汁 根菜の煮物 ほうれん草の柚子風味和え パイン缶 選択A 442 3.1 選択B 451 2.6	ごはん コンソメスープ 豚肉のトマト煮 キャベツとコーンのソテー もやしサラダ みかん缶 I141' - 塩分 436 2.5	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩だれ 南瓜甘煮 青梗菜の磯和え 漬物 I141' - 塩分 479 3.1		3時	クリームパン・紅茶 I141' - 塩分 131 0.1	黒糖饅頭・ほうじ茶 I141' - 塩分 70 0.1	ゼリー・紅茶 I141' - 塩分 73 0	手作り水ようかん・ほうじ茶 I141' - 塩分 70 0.1	パウムクーヘン・紅茶 I141' - 塩分 135 0.2	

端午の節句
5月5日は「端午の節句」。別名「菖蒲の節句」とも呼ばれます。「魔除けの節句」として知られる菖蒲は「尚武(武を尊ぶこと)」につながることから、武士の出世を願う節句として鎌倉時代から盛大にお祝いされてきました。こどもの健やかな成長と幸福を祈る「子どもの日」として国民の祝日になったのは、1948年のことです。

柏餅
新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」の木になぞらえ、「子孫が絶えずに、末永く続きますように」というお家繁栄の願いを込めた「柏餅」。平たく丸めた上新粉の餅を半分に折って柏の葉で挟んだ、おなじみの和菓子です。中に包まれているあんは、つぶあんやこしあんのほか、地方によってはみそあんの場合もあります。



* 都合により献立を変更することがあります。