

〇〇 5 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

						1 (土)
昼食						ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 野菜炒め 大根のしそ風味和え 漬物 I単位・塩分 404 3.4
3時						《リクエスト》今川焼き・ほうじ茶 I単位・塩分 102 0
		3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐 漬物 I単位・塩分 475 3.8	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 漬物 I単位・塩分 392 3.5	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 I単位・塩分 449 2.4	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 漬物 I単位・塩分 436 3.1	ごはん 味噌汁 鶏肉柚子胡椒焼き 大根の煮物 春菊の胡麻和え 漬物 I単位・塩分 467 3.3	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 I単位・塩分 510 3.7
3時	たいやき・ほうじ茶 I単位・塩分 106 0.1	プチドッグ・紅茶 I単位・塩分 112 0.2	おはぎ・ほうじ茶 I単位・塩分 95 0	まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 70 0.2	フルーチェ・紅茶 I単位・塩分 56 0.2	メープルプチケーキ・紅茶 I単位・塩分 104 0.2
		10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
昼食	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え 漬物 I単位・塩分 491 3.7	ごはん 中華スープ 鯖のバター醤油ソース 春雨のソテー カリフラワーサラダ 漬物 I単位・塩分 479 2.9	そら豆ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き 炊き合わせ 白菜の甘酢和え フルーツ I単位・塩分 466 3.5	ごはん 味噌汁 《リクエスト》たらの南蛮かけ カリフラワーのゆかり和え ひじき煮 漬物 I単位・塩分 448 3.6	ごはん 中華スープ 八宝菜 ギョーザ 中華サラダ パイン缶 I単位・塩分 471 3.5	ごはん 味噌汁 炒り鶏 もやしとピーマンのカレー炒め オクラの酢味噌和え 漬物 I単位・塩分 441 3.1
3時	パンケーキ・紅茶 I単位・塩分 87 0.2	まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 70 0	ショコラプチケーキ・紅茶 I単位・塩分 107 0.3	ゼリー・紅茶 I単位・塩分 73 0	パンケーキ・紅茶 I単位・塩分 73 0.2	ロールケーキ・紅茶 I単位・塩分 113 0
		17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
昼食	《リクエスト》五目チャーハン 中華スープ もやしのナムル 漬物 フルーツ I単位・塩分 364 2.6	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 漬物 I単位・塩分 434 3	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 漬物 I単位・塩分 466 3.5	ごはん 味噌汁 さばの胡麻照り焼き 切干大根の煮物 とろろいも 漬物 I単位・塩分 463 3.6	《静岡県郷土料理》 桜海老のかきあげうどん 豆腐のそぼろあん インゲンの胡麻和え パイン缶 I単位・塩分 498 4	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 漬物 I単位・塩分 512 3.8
3時	ストロベリーショートケーキ・紅茶 I単位・塩分 128 0	《リクエスト》今川焼き・ほうじ茶 I単位・塩分 88 0	プチドッグ・紅茶 I単位・塩分 112 0.2	バウムクーヘン・紅茶 I単位・塩分 135 0.2	まんじゅう・ほうじ茶 I単位・塩分 70 0.1	プリン・紅茶 I単位・塩分 89 0
		24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (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 I単位・塩分 511 3.3	ごはん 卵スープ 豚肉カレー風味炒め ブロッコリーのくずあんかけ マカロニサラダ みかん缶 I単位・塩分 560 3.6	ごはん 味噌汁 ハンバーグおろしポン酢 ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃサラダ 漬物 I単位・塩分 510 3.3	三色丼 味噌汁 里芋の煮物 白菜の青しそ和え フルーツ I単位・塩分 488 3.7	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 漬物 I単位・塩分 415 3.6	ごはん 味噌汁 かれのいれん醤油蒸し 茄子とピーマンの中華炒め オクラのなめたけ和え 漬物 I単位・塩分 410 3.1
3時	クレープ・紅茶 I単位・塩分 101 0.1	パンケーキ・紅茶 I単位・塩分 87 0.2	ゼリー・紅茶 I単位・塩分 70 0	おはぎ・ほうじ茶 I単位・塩分 95 0	ショコラプチケーキ・紅茶 I単位・塩分 107 0.3	芋ようかん・ほうじ茶 I単位・塩分 53 0.1
		31 (月)				
昼食	ハヤシライス 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 I単位・塩分 530 3.4					
3時	メープルプチケーキ・紅茶 I単位・塩分 104 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。「魔除けの直物」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