


# 2023年5月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭


※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		1	2	3	4	5	6	7
朝食 	朝食	ご飯 たいみそ 白菜のツナサラダ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 <small>小松菜とアサリの煮浸し</small> みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお <small>ほうれん草の青じそ風味和え</small> みそ汁 黄桃缶	ご飯 たいみそ スパゲティサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 ふりかけ 野菜ソテー みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 梅びしお ほうれん草の中華煮 みそ汁 フルーツカクテル	焼きたてパン ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳
	昼食 	ご飯 ◆牛肉と大根の炒り煮 または ◆さわらの木の芽焼き 菜の花の酢味噌和え すまし汁	ご飯 ◆豚肉の五目炒め または ◆赤魚の松前煮 三色なます のっぺい汁	ご飯 ◆鶏肉のマムレード焼き または ◆めばるの漬け焼き 青梗菜のお浸し みそ汁	ご飯 ◆牛皿 または ◆白身魚の和風あんかけ キャベツのわさび和え すまし汁	子供の日メニュー 京風オムライス 洋食盛り合わせ コーンスープ 柚子ムース 	ご飯 ◆肉団子のケチャップ煮 または ◆さわらの香草焼き ブロッコリーのハムサラダ コンソメスープ	外食メニューの日 <small>たいめいけん特製ハヤシライス</small> 豆サラダ ヨーグルト 
間食	チョコケーキ 牛乳	クレープ 牛乳	誕生日会	カステラ饅頭 牛乳	おはぎ 牛乳 	カスタードケーキ 牛乳	たいやき	
夕食 	ご飯 鶏肉の照り焼き 揚げ茄子 みそ汁	ご飯 たらちのチーズ焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	ご飯 <small>豚肉と卵のオイスターソース炒め</small> 里芋の田楽 すまし汁	ご飯 さばの生姜煮 冷奴 みそ汁	ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜の煮浸し みそ汁	ご飯 鶏の胡麻焼き <small>菜の花とあさりの煮浸し</small> すまし汁	うなぎご飯 オクラの和え物 すまし汁 抹茶ムース	
一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)	1386	1313	1346	1347	1396	1336	1563
	タンパク質(g)	59.4	55.5	54.5	55.6	51	62.2	49.2
	脂質(g)	35.5	37.1	34.5	40.2	37.5	35.4	53.7
	塩分(g)	6.9	8.8	7.1	6.8	7.8	7.6	6.4

# 2023年5月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭



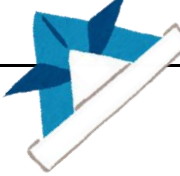





※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		8	9	10	11	12	13	14
 <b>朝食</b>	ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菓子パン
	たいみそ	たいみそ	炒り豆腐	ふりかけ	たいみそ	のり佃煮	梅びしお	マンゴー缶
	青梗菜のお浸し	みそ汁	みそ汁	オムレツ	小松菜とあさりの煮浸し	白菜のツナ炒め	茄子の含め煮	牛乳
	みそ汁	みかん缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	バナナ	バナナ	白桃缶	白桃缶	黄桃缶	フルーツカクテル	洋梨缶	
 <b>昼食</b>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	🍖豚肉の山椒炒め	🍗鶏肉の青シソ風味焼き	フライ盛り合わせ	🍗鶏肉のオイマヨ焼き	🍖牛肉のしぐれ煮	🍖回鍋肉	ご飯	🍗たらのねぎ焼き
	または	または	(白身魚フライ	または	または	または	または	冷奴
	🐟さわらの照り焼き	🐟白身魚のニラソース	コロツケ、メンチカツ)	🐟たらのカレームニエル	🐟あじの梅煮	🐟白身魚の中華あんかけ	すまし汁	すまし汁
	里芋の味噌煮	春雨の酢の物	青梗菜のピーナッツ和え	ほうれん草のサラダ	菜の花の辛子和え	焼売		
	すまし汁	中華スープ	みそ汁	コンソメスープ	すまし汁	中華スープ		
<b>間食</b>	パンケーキ	バラエティ	水まんじゅう	ロールケーキ	吹雪饅頭	メロンゼリー	桃饅頭	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
 <b>夕食</b>	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	焼きバンバンジー	千草焼き	筑前煮	ホキの南部焼き	スパニッシュオムレツ	さばの煮付け	ご飯	ポークチャップ
	かぶと昆布の煮物	キャバツのツナ炒め	白菜の塩昆布和え	がんもの炊き合わせ	ビーンズサラダ	白菜のなめたけ和え	ポテトサラダ	
	みそ汁	みそ汁	すまし汁	すまし汁	コンソメスープ	すまし汁	コンソメスープ	
一日当たり の栄養価	エネルギー(Kcal)	1301	1292	1403	1325	1361	1310	1405
	タンパク質(g)	57.4	52.5	45.6	58.5	58.2	51.3	54.5
	脂質(g)	32.7	33.4	39.6	34.6	33.3	38.8	41.6
	塩分(g)	7.4	8	7	6.4	6.4	6.8	6.2

# 2023年5月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	15	16	17	18	19	20	21	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 白菜のコンソメ煮 みそ汁 バナナ	菜飯 キャベツサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 冬瓜の中華煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 小松菜の煮浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 卵の花 みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお ほうれん草の中華炒め みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン パンプキンサラダ マンゴー缶 牛乳 	
	 <b>昼食</b> 	麦ごはん ◆鶏肉の和風炒め または ◆白身魚の磯風味焼き ふきの炒め煮 みそ汁	ご飯 ◆鶏肉のハニーマスタード焼き または ◆さばの塩焼き 青梗菜の炒め物 すまし汁	福島県メニュー 会津ソースカツ丼 ひき菜炒り 小汁 白桃缶 	ご飯 ◆鶏肉のオーロラ焼き または ◆さわらのポテト焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 ◆麻婆豆腐 または ◆海老のチリソース ひじきサラダ 中華スープ	リクエストメニュー 親子丼 白菜の柚子和え みそ汁 季節のフルーツ 	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草の味噌炒め すまし汁 
<b>間食</b>	味噌饅頭 牛乳	カップケーキ 牛乳	どら焼き 牛乳	フルーチェ 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	たこやき 牛乳	ビタミンゼリー	
<b>夕食</b> 	ご飯 かに玉 ビーフン炒め 中華スープ	ご飯 豚肉とキノコの炒め物 大根サラダ みそ汁	ご飯 赤魚の鳴門煮 ほうれん草の辛子和え みそ汁	ご飯 すき焼き風煮物 菜の花のくるみ和え みそ汁	ご飯 玉子と豚肉の中華炒め キャベツの浅漬け すまし汁	ご飯 蒸したらのポン酢かけ レバーの炒め煮 すまし汁	ご飯 あじのムニエル 白菜の洋風煮 コンソメスープ	
一日当たり の栄養価	エネルギー(Kcal)	1345	1285	1326	1307	1399	1311	1374
	タンパク質(g)	50.6	54.4	50.4	57.5	50.9	58.8	50.7
	脂質(g)	35.2	42.5	28.7	37.7	44	32.2	41.4
	塩分(g)	7.2	7.3	8.7	7.1	7.2	9	7.2

# 2023年5月度献立

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	22	23	24	25	26	27	28	
 <b>朝食</b>	ご飯 ふりかけ 青梗菜サラダ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 オクラのおかか和え みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 大豆煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ <small>青梗菜とアサリの炒め物</small> みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 ひじきの煮物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 ほうれん草のとうもろ煮 みそ汁 白桃缶	菓子パン りんご缶 牛乳 	
 <b>昼食</b> 	ご飯 ◆鶏のママレード焼き または ◆メルルーサのケチャップ焼き キャベツの青じそ風味和え ポタージュスープ	握り寿司 大根の煮物 赤だし フルーツ 	ご飯 ◆鶏肉のおろしソース または ◆さわらの塩焼き ほうれん草の辛子和え すまし汁	わかめご飯 きつねうどん しろなの和え物 フルーツ 	ご飯 ◆豚肉の生姜焼き または ◆メルルーサの焼きびたし かぶのツナ煮 みそ汁	ご飯 ◆鶏肉の胡麻味噌焼き または ◆赤魚のみりん焼き 揚げ出し豆腐 すまし汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 しろなの和え物 みそ汁	
<b>間食</b>	モカロール 牛乳	プリン 牛乳	懐かしのおやつ 牛乳	抹茶ロール 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	手作り羊羹 グリーンティ	練り切り	
<b>夕食</b> 	ご飯 豚肉とニラの炒め物 南瓜の煮物 すまし汁	ご飯 たらのカレーマヨ焼き 冷奴 すまし汁	ご飯 鶏団子のケチャップ煮 キャベツのサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の中華風煮物 炒り豆腐 すまし汁	ご飯 チーズオムレツ さつま芋サラダ コンソメスープ	ご飯 牛肉と大根の煮物 白菜ののり和え みそ汁	ご飯 さわらのピリ辛焼き キャベツの炒め煮 すまし汁	
一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)	1330	1296	1361	1396	1483	1258	1407
	タンパク質(g)	52.9	59.4	52	48.9	52.7	44.7	58.6
	脂質(g)	34.1	32.3	33.6	33.7	42.3	30.4	39.6
	塩分(g)	7.1	10.1	7.9	6.7	7.1	6.4	6.2

# 2023年5月度献立

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	
日にち	29	30	31	
 <b>朝食</b> 	ご飯 たいみそ じゃが芋の煮物 みそ汁 バナナ	菜飯 キャベツのツナサラダ みかん缶 みそ汁	ご飯 のり佃煮 野菜ソテー 白桃缶 みそ汁	
 <b>昼食</b>	ご飯 ♣️豚肉のオイスターソース炒め または ♣️アジフライ ひじきの五目煮 みそ汁	ご飯 ♣️プルコギ(牛肉) または ♣️たららの甘酢あんかけ 青梗菜の胡麻サラダ 中華スープ	ご飯 ♣️鶏肉のねぎあんかけ または ♣️メルルーサの唐揚げ 大根サラダ みそ汁	
<b>間食</b>	小豆ムース 牛乳	チョコ饅頭 牛乳	上用饅頭 牛乳	
<b>夕食</b> 	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 白菜の和え物 すまし汁	ご飯 さばの胡麻醤油煮 冬瓜の昆布煮 みそ汁	ご飯 豚肉の炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え すまし汁	
一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)	1313	1284	1294
	タンパク質(g)	55	55.1	50.9
	脂質(g)	30.6	32.7	33.6
	塩分(g)	6.4	7.6	6.5

## 認知症予防と食事

高齢になると、あごや喉の筋肉が衰え、若い頃に比べると好む食事傾向が変化し、手軽に食べられるめん料理やお茶漬け、パンで食事を済ませてしまう傾向にあります。炭水化物を主とする高カロリー食は、生活習慣病(糖尿病など)を誘発し、認知症の発症リスクを高めます。認知症予防には、魚や豆、野菜中心のお食事が好ましいとされています。しかし、毎食続けることは、難しい所があります。まずは、うどんに野菜や卵等を足すなど、たんぱく源と野菜を無理のない範囲で、意識的に取り入れるところからはじめましょう。













