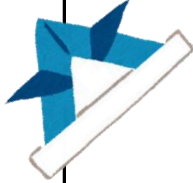



2024年5月度献立

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		
朝食 	朝食 			ご飯 梅びしお ほうれん草のサラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 たいみそ ポテトサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 ふりかけ ひじき煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 梅びしお 野菜ソテー みそ汁 フルーツカクテル	菓子パン マンゴー缶 牛乳 		
		昼食 	昼食 		ご飯 🍗 鶏のママレード焼き または 🐟 鯉カツ&コロツケ 大根の炒り煮 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	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 フルーツ	子供の日メニュー オムライス 洋食盛り合わせ コーンスープ 抹茶ムース 	ご飯 肉じゃが キャベツのツナ和え すまし汁	
				間食		誕生日会 牛乳	カステラ 牛乳	レアチーズケーキ 牛乳	水まんじゅう 牛乳	たい焼き
				夕食 		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 鶏肉の胡麻焼き 金平ゴボウ すまし汁	ご飯 豚肉の甘辛炒め 白菜の煮浸し みそ汁	ご飯 たらのコーン焼き 大根の青シソ風味和え みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)			1492	1410	1418	1438	1443		
	タンパク質(g)			51.2	57.4	50.6	49.4	55.9		
	脂質(g)			39.9	38.6	36	38.3	37.5		
	塩分(g)			7	7.6	7.5	8.2	5.7		

2024年5月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭


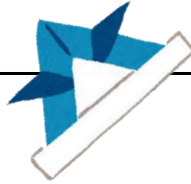
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		6	7	8	9	10	11	12
 朝食   間食		ご飯 たいみそ 青梗菜のお浸し みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ 炒り豆腐 みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 白桃缶	わかめご飯 <small>キャベツとあさりの煮浸し</small> みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 白菜のツナ炒め みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお 茄子の含め煮 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン ひじき煮 マンゴー缶 牛乳
	昼食	散らし寿司 里芋の味噌煮 すまし汁 フルーツ	ご飯 ♡鶏肉の青シソ風味焼き または ♡白身魚のニラソース 切干大根 若竹汁	ご飯 ♡豚肉のおろしソース または ♡鮭のバター醤油焼き ほうれん草の辛子和え かきたま汁	ご飯 ♡鶏肉のオイマヨ焼き または ♡たらのカレームニエル 青菜のハムサラダ オニオンスープ	ご飯 ♡牛肉のしぐれ煮 または ♡あじの梅煮 冷奴 すまし汁	ご飯 ♡回鍋肉 または ♡白身魚の中華あんかけ 焼売 たまごスープ	ご飯 たらねぎ味噌焼き 厚揚げの煮物 すまし汁
	パンケーキ 牛乳	パラエティ 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	マンゴーロール 牛乳	おはぎ 牛乳	メロンゼリー 牛乳	ずんだどら焼き	
	ご飯 豚肉の山椒炒め 冬瓜と昆布の煮物 みそ汁	菜飯 千草焼き キャベツのツナ炒め すまし汁	ご飯 筑前煮 白菜の塩昆布和え みそ汁	ご飯 ほきの南部焼き がんもの炊き合わせ すまし汁	ご飯 お好み焼き しろなのサラダ みそ汁	ご飯 さばの南蛮焼き 白菜のなめたけ和え すまし汁	ご飯 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1445	1413	1423	1314	1519	1368	1433
	タンパク質(g)	57.8	58.1	57.1	56.7	56.5	54.3	54.4
	脂質(g)	36.3	44.6	37.8	31.7	39.1	41.1	39.4
	塩分(g)	8.4	7.3	7.6	8	6.6	7.1	7

2024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		13	14	15	16	17	18	19
 朝食  昼食	ご飯 たいみそ だし巻き卵 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 キャベツサラダ みそ汁 みかん缶	菜飯 炒り豆腐 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 小松菜の炒め煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 冬瓜の中華煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお ポパイソテー みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
	麦ごはん ♡牛肉の和風炒め または ♡白身魚の磯辺焼き 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 ♡さばのレモン焼き 青梗菜の炒め物 すまし汁	フライデー ご飯 フライ盛り合わせ (白身魚フライ コロッケ・メンチカツ) オクラの梅肉和え みそ汁	ご飯 ♡ポークチャップ 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	わかめごはん ♡焼きバンバンジー または ♡白身魚の照り焼き 白菜の煮浸し すまし汁	ご飯 ♡麻婆豆腐 または ♡海老のチリソース 大根の中華サラダ 中華スープ	ご飯 鶏肉の五目炒め 冬瓜の煮物 すまし汁	
間食	チョコレート饅頭 牛乳	カップケーキ 牛乳	シュークリーム 牛乳	フルーチェ 牛乳	酒饅頭 牛乳	たこやき 牛乳	ビタミンゼリー	
夕食	ゆかりごはん かに玉 ビーフン炒め 中華スープ	ご飯 豚肉とキノコのいためもnお 大根サラダ みそ汁	ご飯 赤魚の鳴門煮 ほうれん草の辛子マヨ和え みそ汁	ご飯 すき焼き風煮物 しろなのくるみ和え みそ汁	ご飯 玉子と豚肉の野菜炒め 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 みそ汁	ご飯 さばのカレー焼き 白菜のクリーム煮 コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1418	1331	1346	1364	1391	1366	1393
	タンパク質(g)	54	56.1	52.4	58.7	59	58.8	57.7
	脂質(g)	37.7	39	37	39	38.4	38.6	34.6
	塩分(g)	7.7	6.5	9	7.4	8.7	8.6	6.4

2024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	20	21	22	23	24	25	26	
 朝食 	ご飯 ふりかけ 青梗菜のサラダ 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 野菜の大豆煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 青梗菜の炒め物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお キャバツのハムサラダ 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	焼きたてパン ブロッコリーの胡麻和え りんご缶 牛乳	
	 昼食	ご飯 ◆スルメのケチャップ焼き または ◆鶏肉のはちみつレモン焼き キャバツサラダ パンプキンスープ	握り寿司 大根の煮物 みそ汁 フルーツ 	ご飯 ◆鶏のねぎあんかけ または ◆白身魚の唐揚げ 大根サラダ みそ汁	菜飯 醤油ラーメン しろなのツナ和え 季節のフルーツ	ご飯 ◆豚肉の生姜焼き または ◆鮭の焼きびたし 冬瓜のツナ煮 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	外食メニュー 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁
 間食	モカロール 牛乳	こしあんケーキ 牛乳	市販のおやつ 牛乳	いちごゼリー 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	手作り羊羹 牛乳	練り切り	
夕食 	ご飯 豚肉の中華風煮 ほうれん草のマヨ和え すまし汁	ご飯 たらの七味マヨ焼き 冷奴 すまし汁	ご飯 豚肉とニラの炒め物 キャバツのサラダ 中華スープ	ご飯 鶏団子の和風煮 炒り豆腐 すまし汁	わかめご飯 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 白菜のハムマヨ和え みそ汁	ご飯 かに玉 なます 中華スープ/柚子ムース	
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1350	1409	1410	1514	1427	1410
	タンパク質(g)	55.1	63.1	57.4	50.3	56.2	58.2	47.8
	脂質(g)	38.5	35.3	36.9	38.8	36.9	37.3	67.8
	塩分(g)	7	10.2	7.3	8	8.1	6.8	7.7

2024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	
日にち	27	28	29	30	31	
 朝食 	ご飯 たいみそ じゃが芋煮物 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 マンゴー缶 みそ汁	ご飯 たいみそ しろなの炒め物 みそ汁 みかん缶	ご飯 ふりかけ かぶの中華煮 みそ汁 バナナ	
 昼食	ご飯 ♡豚肉のオイスターソース炒め または ♡ホキのつけ焼き ひじきの五目煮 みそ汁	ご飯 ♡プルコギ(牛肉) または ♡たらの甘酢あんかけ 青梗菜の胡麻サラダ ワカメスープ フルーツ	福島県メニュー 会津ソースカツ丼 ひき菜炒り 小汁 フルーツ	生姜ご飯 ♡豚肉の卵とじ または ♡さわらのみそ焼き 揚げ茄子の生姜和え すまし汁	ご飯 ♡鶏肉のオーロラ焼き または ♡たらの磯風味焼き 豆腐サラダ コンソメスープ	
間食	クレープ 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳	上用饅頭 牛乳	プリン 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	
夕食 	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 白菜の胡麻和え 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 鶏肉の甘辛炒め 冷奴 すまし汁	ご飯 あじの生姜煮 青梗菜の和え物 みそ汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 白菜の甘酢和え みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1384	1330	1411	1355	1306
	タンパク質(g)	56.8	55.4	50.8	57.6	59.4
	脂質(g)	36.3	35.1	35.2	38.7	32.8
	塩分(g)	7.1	7.7	7	7.9	6.5

新茶の季節です

新芽の摘み取り時期は立春から数えて88日目頃。地域やその年の気温によって変化はありますが、おおよそ五月の始め頃になります。緑茶に含まれる「カテキン」には抗酸化作用があり、老化を抑える効果が期待されます。緑茶を飲んで「ほっと一息」つかれてはいかがでしょうか。

