

# 2021年 5月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(1 土～ 1 土)

\* 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。

							1 土
朝食	<p><b>【食事で免疫力を高めよう！】</b>                      体内の免疫力の60%以上が腸内に存在していると言われています。コロナ対策として普段からの免疫力アップが大切！腸内環境を良くして元気に過ごしましょう。</p>						ご飯 うめびしお サラダ みそ汁 洋梨缶
昼食	<p>(腸内環境を良くする食材)</p> <p>★発酵食品                      発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を取り入れ、善玉菌を増やしましょう。代表的なのは納豆、ヨーグルト、チーズですが、その他、漬物や甘酒、味噌なども発酵食品です。ただし、漬物やチーズなど塩分の強いもの、甘酒のように糖分の多いものは摂り過ぎには注意しましょう。</p> <p>★食物繊維                      食物繊維は、腸内細菌のエサとなります。また、便通を良くする役割もあります。生野菜だと両手に山盛り1杯、加熱野菜は片手に山盛り1杯を3食、それに加え、きのこや海藻類を積極的に摂りましょう。</p>						ご飯 ★鶏肉のタラマヨ焼き または ★魚(タラ)の野菜あんかけ さつま芋サラダ コソムスープ
間食							炭酸饅頭 牛乳
夕食							ご飯 さばの味噌煮 かぶのカニ風味あんかけ、すまし汁
一日あたり							エネルギー 1468 kcal
							たんぱく質 55.1 g
							脂質 40.6 g
							塩分 6.9 g

# 2021年 5月の献立表

\* 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。

	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝食	菓子パン フルーツ 牛乳	ご飯 たいみそ ジャーマンポテト みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 ほうれん草の煮浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 うめびしお 白菜サラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ 野菜ソテー みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ スパゲティサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお 青梗菜の中華炒め みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 さわらの木の芽焼き 春菊の胡麻和え すまし汁	★親子丼 または ★牛丼 白菜の柚子和え 赤だし フルーツ	ご飯 ★鶏肉と白菜の五目炒め または ★赤魚の松前煮 三色なます のっぺい汁、漬物	オムライス エビフライ ハンバーグ フライドポテト コーンスープ 抹茶ムース	ご飯 ★豚肉の炒め物 または ★さばの漬け焼き 五目煮 みそ汁	カレーライス ・野菜コロッケ ・チキンカツ ほうれん草の和風サ ラダ バナナ 漬物	ご飯 ★肉団子のケチャップ 煮 または ★魚(バサ)のバジル 焼き 白菜のクリーム煮 コンソメスープ
間食	パンケーキ	クレープ 牛乳	チョコレートケーキ 牛乳		黒糖饅頭 牛乳	たいやき 牛乳	酒饅頭 牛乳
夕食	ご飯 豚肉の炒め物 ふきとあげの煮物 みそ汁	ご飯 蒸し魚のポン酢かけ 焼きナス みそ汁	ご飯 たらのチーズ 焼き 菜の花のカレー炒め コンソメスープ	ご飯 卵と豚肉のオスターソース 炒め 里芋の田楽 みそ汁	ご飯 牛肉の柳川風 湯豆腐 すまし汁	わかめご飯 千草焼き 炊き合わせ 赤だし	ご飯 筑前煮 キャベツの胡麻和え みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1367 kcal	エネルギー 1356 kcal	エネルギー 1357 kcal	エネルギー 1451 kcal	エネルギー 1568 kcal	エネルギー 1749 kcal	エネルギー 1376 kcal
	たんぱく質 53.1 g	たんぱく質 51 g	たんぱく質 55.7 g	たんぱく質 48.1 g	たんぱく質 58.3 g	たんぱく質 53.8 g	たんぱく質 50.9 g
	脂質 32.5 g	脂質 29.1 g	脂質 31.1 g	脂質 41.8 g	脂質 47.3 g	脂質 56.4 g	脂質 36.2 g
	塩分 5.6 g	塩分 7.4 g	塩分 9.5 g	塩分 8.8 g	塩分 6.8 g	塩分 7.7 g	塩分 8 g

2021年 5月の献立表

\* 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。

	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝食	焼きたてパン マカロニサラダ マンゴー 牛乳	ご飯 たいみそ なすの含め煮 みそ汁 バナナ	わかめご飯 炒り豆腐 みそ汁 みかん缶	ご飯 ふりかけ オムレツ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ ほうれん草の煮浸し みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜のお浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお 小松菜の炒め物 みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 鶏の磯辺焼き カボチャの煮付け みそ汁	散らし寿司 里芋の味噌かけ すまし汁 フルーツ	ご飯 ★回鍋肉 または ★魚(たら)のニラソ ースかけ ビーフン炒め 中華スープ	麦ごはん ★豚肉と野菜の煮 物 または ★魚(たら)のオイマ ヨ焼き 春雨の酢の物 卵スープ	チキンライス クリームシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 ★牛肉のしぐれ煮 または ★魚(あじ)の梅煮 菜の花の辛子和え 豚汁	会津ソースカツ丼 ひき菜炒り 小汁 フルーツ
間食	今川焼き	抹茶ケーキ 牛乳	バラエティ 牛乳	プリン 牛乳	マンゴーロールケ ーキ 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	メロンゼリー 牛乳
夕食	ご飯 あじの生姜煮 青菜のお浸し すまし汁	ご飯 焼きバンバンジー かぶと昆布の煮物 みそ汁	ご飯 さばのレモン焼き 青梗菜のピーナッツ 和え、すまし汁	ご飯 豚肉の炒め物 白菜の塩昆布和え みそ汁	ご飯 魚(ぶり)の南部焼き 炊き合わせ すまし汁	ご飯 スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ コンソメスープ	ご飯 さばの煮付け ひじきの煮物 すまし汁
一日 あたり	エネルギー 1439 kcal	エネルギー 1458 kcal	エネルギー 1288 kcal	エネルギー 1367 kcal	エネルギー 1562 kcal	エネルギー 1426 kcal	エネルギー 1413 kcal
	たんぱく質 59.2 g	たんぱく質 55.8 g	たんぱく質 56.4 g	たんぱく質 49.3 g	たんぱく質 56 g	たんぱく質 58 g	たんぱく質 46.9 g
	脂質 41.1 g	脂質 36.1 g	脂質 29.8 g	脂質 35.6 g	脂質 46 g	脂質 33.3 g	脂質 34.7 g
	塩分 5.9 g	塩分 7.8 g	塩分 8.4 g	塩分 6.7 g	塩分 7.5 g	塩分 7 g	塩分 7.2 g

## 2021年 5月の献立表

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

(16日～22日)

	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
--	------	------	------	------	------	------	------

朝食	菓子パン フルーツ 牛乳	ご飯 たいみそ 白菜のクリーム煮 みそ汁 バナナ	菜飯 ケチャップ炒め みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 キャベツのサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ ジャガイモのコンソメ煮 みそ汁、黄桃缶	ご飯 のり佃煮 卵の花 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお キャベツサラダ みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 サケのねぎ焼き なめたけ和え すまし汁	ご飯 ★豚肉の中華炒め または ★魚(バサ)のオーロ焼き なすのとりみ煮 みそ汁 りんごのコンポート	ゆかりご飯 きつねうどん しるなの和え物 フルーツ	ご飯 ★鶏肉のマールト焼き または ★魚(バサ)のケチャップ焼き さつま芋サラダ ポタージュスープ	ご飯 ★鶏肉のハーニーマスタード焼き または ★あじのオーロ焼き 法蓮筋の辛子和え コンソメスープ マンゴー	握り寿司 ・まぐろ・たい・ハマチ・ハモ・サバ ・えび・巻き寿司 大根の煮物 赤だし フルーツ	ご飯 ★麻婆豆腐 または ★えびのチリソース ひじきサラダ 中華スープ
間食	桃まん	味噌饅頭 牛乳	カップケーキ 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳	どら焼き 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	たこやき 牛乳
夕食	ご飯 ポークケチャップ 青菜のサラダ コンソメスープ	ご飯 かに玉 切り干し大根の炒り煮、中華スープ	ご飯 鶏のきのこあん 冬瓜の中華煮 みそ汁	ご飯 メバルのなると煮 ほうれん草の味噌炒め、すまし汁	ご飯 すき焼き風煮 菜の花の胡桃和え みそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 湯豆腐 すまし汁	ご飯 さばの塩焼き 青菜の中華炒め みそ汁
一日あたり	エネルギー 1376 kcal	エネルギー 1454 kcal	エネルギー 1355 kcal	エネルギー 1352 kcal	エネルギー 1417 kcal	エネルギー 1433kcal	エネルギー 1446 kcal
	たんぱく質 53.8 g	たんぱく質 48.5 g	たんぱく質 47.2 g	たんぱく質 53.9 g	たんぱく質 56.6 g	たんぱく質 60.5 g	たんぱく質 56 g
	脂質 33.7 g	脂質 40.7 g	脂質 24 g	脂質 26 g	脂質 31.6 g	脂質 32 g	脂質 44.6 g
	塩分 5.8 g	塩分 7.3 g	塩分 12.8 g	塩分 6.6 g	塩分 7.9 g	塩分 7.5 g	塩分 8.5 g

## 2021年 5月の献立表

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。

(23日～29日)

	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

朝食	焼きたてパン パンプキンサラダ マンゴー 牛乳	ご飯 ふりかけ 大豆煮 みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 青梗菜のサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 だし巻き卵 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ ほうれん草のお浸し みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 茄子の煮物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 白菜のとろみ煮 みそ汁 白桃缶
昼食	たいめいけん特製ハ ヤシライス スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー ヨーグルト	ご飯 ★牛肉の炒り煮 または ★魚(シイラ)の香り 焼き 菜の花の酢味噌和え すまし汁	ご飯 ★とんかつ または ★赤魚の煮付け 大根サラダ みそ汁	ご飯 ★鶏肉のおろしソー ス または ★さばの塩焼き ふきの炒め物 すまし汁	ご飯 フライ盛り合わせ ・あじフライ ・チーズはんぺん ・メンチカツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 ★豚肉の生姜焼き または ★魚(あじ)の揚げ浸 し さつま芋の甘煮 みそ汁、漬物	ご飯 ★鶏肉のごまみそ照 り焼き または ★赤魚のみりん焼き 揚げ出汁豆腐 すまし汁
間食	水まんじゅう	スイスロール 牛乳	羊羹 グリーンティ	黒糖ドーナツ 牛乳	いちごケーキ 牛乳	かすてら饅頭 牛乳	抹茶ロールケーキ 牛乳
夕食	赤魚の味噌漬け焼 き、ツナのごまダレ かけ、青梗菜の炒 め、さつま芋の旨 煮、大根の煮物、フ ルーツ	ご飯 豚肉とニラの炒め物 かぼちゃのバター焼 き 中華スープ	ご飯 魚(たら)のコーン焼 き、炒り豆腐 すまし汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 青梗菜のピーナツ和 え みそ汁	ご飯 魚(メバル)の香味焼き しゅうまい みそ汁	ご飯 チーズ オムレツ かぶのコンソメ煮 コーンスープ	ご飯 牛肉と大根の煮物 ほうれん草ののり和 え みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1688 kcal	エネルギー 1381 kcal	エネルギー 1157 kcal	エネルギー 1376 kcal	エネルギー 1383 kcal	エネルギー 1570 kcal	エネルギー 1385 kcal
	たんぱく質 50.8 g	たんぱく質 55.4 g	たんぱく質 48.6 g	たんぱく質 48.2 g	たんぱく質 51.5 g	たんぱく質 51 g	たんぱく質 51.2 g
	脂質 60.1 g	脂質 27.8 g	脂質 22.1 g	脂質 38.5 g	脂質 34.6 g	脂質 42.9 g	脂質 39.5 g
	塩分 5.5 g	塩分 6.4 g	塩分 8.7 g	塩分 7 g	塩分 7.3 g	塩分 7.4 g	塩分 6.7 g

## 2021年 5月の献立表

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。

(30日 ~ 31日 水)

	30日	31日					
--	-----	-----	--	--	--	--	--

朝食	ご飯 たいみそ 卵の花 みそ汁 フルーツ	ご飯 たいみそ キャベツのサラダ バナナ みそ汁					
昼食	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 ほうれん草の辛子和え みそ汁 漬物	ご飯 ★豚肉のオニオン炒め または ★いわし磯香フライ ひじきの煮物 みそ汁 漬物					
間食	上用饅頭 牛乳	小豆ムース 牛乳					
夕食	ご飯 魚(あじ)のポテト焼き 洋風煮 コンソメスープ	ご飯 さばのごま醤油煮 春菊の和え物 みそ汁					
一日あたり	エネルギー 1425 kcal	エネルギー 1469 kcal					
	たんぱく質 50.1 g	たんぱく質 57.4 g					
	脂質 32.3 g	脂質 41.8 g					
	塩分 8.4 g	塩分 7.5 g					