

令和元年5月献立表

行事食 おすすめメニュー お楽しみおやつ デイサービス：ワンプレトランチ
 ※間食の牛乳は、デイサービスの提供はございません。

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)
朝食	北海道ミルク 白菜とハムの バター炒め フルーツ ヨーグルト	イエローロール オムレツ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 菜の花の煮浸し フルーツ ヨーグルト	ショコラロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	イエローロール ミネストローネ風 フルーツ ヨーグルト
kcal	377	402	397	331	335	398	399
昼食	◎行楽弁当◎ のりたまごはん えびピラフライ ミニハンバーグ タコさんウインナー 茹で卵・サラダ プリン コーンクリームスープ	ご飯 豚じゃが ひじきの炒り煮 オクラのカニ和え みそ汁	ご飯 鶏肉の利休煮 白菜の煮浸し かぼちゃサラダ みそ汁	◎住吉お祭り メニュー◎ いなり寿司(3個) 筑前煮 ほうれん草の ごま和え 赤だし	カレーライス コールスロー 福神漬 りんごゼリー	ご飯 豚肉の マーマレード焼 じゃがいもの煮物 オクラと玉葱の サラダ すまし汁	ご飯 ミートローフ ピーマンの炒り煮 マカロニサラダ コンソメスープ (デイ:菜めし)
kcal	761	524	525	476	601	529	535
間食	ふかし芋 牛乳	鯛饅頭 牛乳	いちごゼリー 牛乳	カスタードワッフル 牛乳	酒まんじゅう 牛乳	チョコマフィン 牛乳	抹茶まんじゅう 牛乳
kcal	120	141	130	111	128	139	108
夕食	ご飯 鮭の照りあかけ 高野のサイコロ煮 漬物 すまし汁	えびピラフ コロケ トマトスープ フルーツ	ご飯 たらのおろし煮 れんこんの炒り煮 漬物 みそ汁	ご飯 肉団子と 春雨の洋風煮 サラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 牛肉のスタミナ 炒め オクラと大葉の ポン酢和え 煮豆 すまし汁	ご飯 かわりオムレツ ごぼうサラダ 漬物 コンソメスープ	和風麻婆丼 キャベツの甘酢 和え 中華スープ フルーツ
kcal	434	443	392	519	430	530	450
1日 kcal	1692	1510	1444	1437	1494	1596	1492

◎今月のおすすめ食材◎

キャベツ



キャベツにはビタミンC、ビタミンKが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。その他、薬の名前にもありますが、キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。これは胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に非常に高い効果があるそうです。

夏みかん



夏みかんの旬は4~6月です。晩秋ころから黄色く色づきますが、酸味が強く食べることは出来ません。翌春になると酸味が落ち着きます。甘夏みかんには、ビタミンCとクエン酸が豊富に含まれています。クエン酸には、体内の酸性物質を減少させる効果や、疲労回復と血をきれいにする働きがあります。

	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)
朝食	カスタードロール チーズサラダ フルーツ ヨーグルト	あんぱん スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	ショコラロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 小松菜のしらす 炒め フルーツ ヨーグルト	イエローロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	カスタードロール キャベツサラダ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト
kcal	384	494	355	373	388	352	376
昼食	ご飯 さばの塩焼き 里芋の煮転がし たまご豆腐 みそ汁	ご飯 季節のかき揚げ *天つゆ とうがんとツナの 煮物 三色和え みそ汁	◎味めぐり (愛媛)◎ もぶり寿司 ほうれん草の 和え物 いわしのつみれ汁 フルーツ (夏みかん缶)	ご飯 豚肉の甘辛炒め 竹輪のたまごとじ インゲンの辛子 和え みそ汁	ご飯 鶏肉の甘酢煮 さつまいも金平 オクラのおかか 和え みそ汁	ポークカレー ハムサラダ フルーツ寒天 福神漬	桜えびご飯 千草焼き 大根なます ほうれん草の ピーナツ和え みそ汁
kcal	493	490	402	507	480	579	538
間食	ソフトドーナツ 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	いちごケーキ 牛乳	豆乳まんじゅう 牛乳	プリンアラモード 牛乳	りんごのコンポート 牛乳	フルーチェ 牛乳
kcal	164	162	96	130	155	87	114
夕食	菜飯 しょうゆラーメン 小松菜の ポン酢和え フルーツ	ご飯 豚とキャベツの 旨煮 うの花炒め 漬物 すまし汁	ご飯 じゃが芋小判焼 カリフラワーの サラダ 煮豆 かきたま汁	ご飯 あじのカレー ムニエル スパゲティサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 肉団子と 高野の煮物 ブロッコリーの かにあんかけ 漬物 みそ汁	ご飯 たらのおろし煮 厚揚げの煮物 漬物 すまし汁	ご飯 鶏肉のオイスター ソース煮 春雨サラダ 煮豆 中華スープ
kcal	400	411	565	470	424	441	515
1日 kcal	1441	1557	1418	1480	1447	1459	1543

桜えび



桜えびは深海に生息する小型のえびです。体は透明ですが甲に赤い色素を多く持つため、見た目は透き通ったピンク色に見えます。このことから、桜えびと名前がついたそうです。桜えびは、かき揚げなど殻ごと食べると、カルシウムやマグネシウム、リンなどが沢山摂取でき、骨を丈夫にしてくれます。また、イライラの解消などに効果があると言われています。

◎季節の食材レシピ◎

《桜エビご飯》

【材料(1合分)】

- ・米・・・・・・・・・・1合
- ・桜えび(乾燥)・・ 20g
- ・青のり・・・・・・・・ 0.5g
- ・料理酒・・・・・・・・ 6g
- ・塩・・・・・・・・・・ 1.5g

【作り方】

- ①米は炊く30分前に洗ってザルに上げる。
- ②炊飯器に①の米と酒、塩、を入れ、1合の目盛りまで水を注いで混ぜ、米の上に桜えびをのせて普通に炊く。
- ③炊き上がったら、さっくり混ぜる。
- ④器に盛り、上から青のりをかける。



5/14(火) 昼食時に
提供致します。

	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)
朝食	ショコラロール かぼちゃの バター炒め フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 春菊の煮浸し フルーツ ヨーグルト	イエローロール オムレツ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール トマトスープ煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	ショコラロール 里芋とベーコンの ソテー フルーツ ヨーグルト	クリームパン サラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	428	360	402	354	384	404	396
昼食	温卵そばろ井 さつまいもと りんご甘煮 ブロッコリーの あっさり和え みそ汁	ご飯 鮭フライ おからサラダ たまごスープ フルーツ	ご飯 冷しゃぶ(豚) 信田巻煮 菜の花のお浸し すまし汁	ご飯 豆腐の 肉味噌かけ 白菜とツナの 煮物 オクラの 香味和え すまし汁	ご飯 八宝菜 しゅうまい 春雨サラダ 中華スープ	ご飯 (たらこふりかけ) 焼きそば サラダ きのこスープ フルーツ	ひじきごはん 豚大根 がんもの煮物 いんげんのサラダ みそ汁
kcal	502	593	531	460	485	480	500
間食	はちみつケーキ 牛乳	田舎まんじゅう 牛乳	ベルギーワッフル 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	カステラ 牛乳	杏仁豆腐 牛乳	蒸しケーキ 牛乳
kcal	188	166	181	170	155	86	207
夕食	ご飯 肉豆腐 小松菜の 錦糸和え 漬物 みそ汁	ご飯 筑前煮 和風サラダ 煮豆 みそ汁	ご飯 ぶりの照り焼き 里芋の含め煮 煮豆 みそ汁	ご飯 豚肉の梅しそ焼 ぜんまいの煮物 漬物 みそ汁	ご飯 野菜入り ハンバーグ グリーンサラダ 漬物 みそ汁	ご飯 さわらの幽庵焼 たまごとし 漬物 みそ汁	ご飯 チンジャオロウス チンゲン菜の ポン酢和え 煮豆 わかめスープ
kcal	400	452	489	483	503	510	432
1日 kcal	1518	1571	1603	1467	1527	1480	1535

	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)
朝食	イエローロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	ショコラロール 厚揚げの 生姜醤油炒め フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク ジャーマンポテト フルーツ ヨーグルト	イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	カスタードロール 大根サラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	446	378	374	399	465	369	351
昼食	ご飯 鶏肉のから揚げ 甘酢ダレ 五目煮豆 白菜の浅漬け みそ汁	ご飯 かれいの煮付け 切干大根の煮物 小松菜の 香味和え みそ汁	ご飯 かに玉あんかけ 焼きビーフン キャベツの ゆかり和え スープ	ご飯 コロケ コールスロー サラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 鮭と白菜の 生姜煮 ひじきの炒り煮 菜の花の ごま和え みそ汁	ご飯 鶏肉のハーブ焼 小松菜の 洋風炒め煮 マカロニサラダ 豆乳スープ (デイ:のり玉ご飯)	ご飯 あじの天ぷら *天つゆ 野菜の昆布和え みそ汁 フルーツ
kcal	512	369	493	579	431	582	504
間食	コーヒーゼリー 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	手作り紅茶 りんごケーキ 牛乳	さとうきび まんじゅう 牛乳	バナナカステラ 牛乳	もみじまんじゅう 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳
kcal	89	240	292	102	145	142	89
夕食	ご飯 あじのねぎ 味噌焼 もずくの酢の物 煮豆 すまし汁	パエリア風 たまごサラダ オニオンスープ フルーツ	ご飯 たらのマヨ焼き 豆腐チャンプルー 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉の やわらか煮 ほうれん草の しらす和え 漬物 みそ汁	お好み焼き インゲンの ツナ和え フルーツ 煮豆 みそ汁	ご飯 里芋と豚肉の 味噌煮 もやしの甘酢 和え 漬物 すまし汁	ご飯 肉入り擬製豆腐 春菊の辛子 マヨ和え 漬物 みそ汁
kcal	423	408	457	407	392	434	462
1日 kcal	1470	1395	1616	1487	1433	1527	1406

	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
朝食	黒糖ロール 野菜炒め フルーツ ヨーグルト	ショコラロール じゃがいもソテー フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク スープ煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	359	378	357
昼食	ご飯 豚肉の カレー風味焼 かぼちゃサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	ご飯 さばの蒲焼き 五目煮豆 オクラのごま和え かきたま汁	ゆかりご飯 ちゃんぽん麺 レバーの甘辛煮 フルーツ
kcal	548	495	455
間食	よもぎソフト まんじゅう 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	ミルクまんじゅう 牛乳
kcal	157	126	191
夕食	ご飯 赤魚の鳴門煮 じゃがいもの煮物 漬物(梅びしお) すまし汁	ご飯 豚肉ときのこの 和風煮 大根の梅おほか 和え 煮豆 みそ汁	ご飯 たらのチーズ ムニエル ミモザサラダ 漬物 コンソメスープ
kcal	370	436	406
1日 kcal	1434	1435	1409

郷土料理 >> 愛媛 もぶり寿司

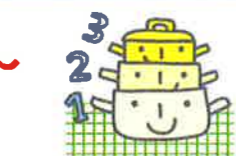


「もぶる」は方言で、混ぜるという意味です。松山地方では、人をもてなす時にちらし寿司を出す習慣がありました。夏目漱石が初めて正岡子規の家を訪れた時にも、この寿司でもてなされたと言われており、すし飯の具はアナゴをはじめ、瀬戸内の魚がふんだんに入っているものを、もぶり寿司(もぶり飯)、または松山寿司といいます。地域や家庭によって主な具や作り方(もてなし方)が異なり、シンプルなもの、白飯を使ったものなどがあります。

~献立料理名 一口メモ~

<パエリア>

米どころとして知られるスペイン東部バレンシア地方発祥で、米と野菜、魚介類、肉などを炊き込んだ料理です。スペインを代表する世界的に人気の料理の一つで、本場バレンシア地方ではパエリアの祭りなどもあるほどです。パエリアを炊く人のことを女性なら「パエジェーラ」、男性なら「パエジェーロ」と呼ぶそうです。



5月23日(木) 夕食に登場!

日本全国味めぐり

日本全国味めぐりと題し、
47都道府県のおいしい
郷土料理・名物料理が登場!

今月は・愛媛県

もぶり寿司・ほうれん草の和え物
いわしのつみれ汁・夏みかん缶



※行事食※

1日(水) 行楽弁当
4日(土) 住吉お祭りメニュー
10日(金) 味めぐり

※オススメ献立※

9日(木) 季節のかき揚げ
14日(火) 桜えびご飯

※お楽しみおやつ※

17日(金) ベルギーワッフル
24日(金) 手作り紅茶
りんごケーキ

※デイワンプレートランチ※

7日(火)・27日(月)