

平成30年5月献立表

■行事食 ■おすすめメニュー ■お楽しみおやつ ■サービス: ワンプレートランチ
※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(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)	5月6日(日)	5月7日(月)
朝食	ショコラロール カリフラワーの サラダ フルーツ ヨーグルト	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 カレースープ煮 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
kcal	400	384	409	404	338	384	405
昼食	ご飯 さわらのバター 醤油焼き かぼちゃの煮物 キャベツの からし和え みそ汁	住吉お祭り弁当 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 鶏じゃが ひじきの炒り煮 オクラのカニ和え みそ汁	いなり寿司 筑前煮 ほうれん草の ごま和え 赤だし	カレーライス コロケ コールスロー 福神漬	ご飯 鶏肉の利休煮 白菜の煮浸し かぼちゃサラダ みそ汁	ご飯 豚肉の マーマレード焼 じゃがいもの煮物 オクラと玉ネギの サラダ すまし汁
kcal	447	761	497	393	601	525	529
間食	バウムクーヘン 牛乳	大学いも 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
kcal	126	181	141	130	111	128	139
夕食	ご飯 親子煮 いんげんの 香味和え 煮豆 みそ汁	ご飯 鮭の照りあんかけ 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 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 たらのおろし煮 れんこんの炒り煮 漬物 みそ汁	ご飯 かわりオムレツ ごぼうサラダ 漬物 コンソメスープ
kcal	487	434	443	519	430	392	529
1日 kcal	1460	1760	1490	1446	1480	1429	1602

◎今月のおすすめ食材◎

春キャベツ



キャベツの旬は冬と春です。冬には一般的なキャベツである冬キャベツ、春には春キャベツが出回ります。春キャベツは冬キャベツとは別の品種であり、春だから柔らかくなるわけではありません。

夏や秋にも冬キャベツを高地で栽培した高原キャベツが出回るため、実質的にはほぼ一年中楽しめる食材です。ビタミンCとKが豊富に含まれています。

アスパラガス



アスパラガスは、ビタミン類やカリウムなどの栄養を含んでいます。また、茹でてもこの栄養成分がほとんど流失しないという特徴があります。選ぶ時のポイントは、アスパラガスは穂先が縮っている物、根もとのあたりまで張りがあり、切り口が新しい物が新鮮です。冷蔵庫で保存する際には、乾燥しないように袋に入れるかラップで包むかして、できるだけ立てた状態で保存しましょう。

	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)	5月12日(土)	5月13日(日)	5月14日(月)
朝食	イエローロール ミネストローネ風 フルーツ ヨーグルト	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
kcal	406	391	501	362	380	395	359
昼食	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	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 冬瓜とツナの煮物 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 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
kcal	535	493	490	402	507	480	579
間食	抹茶まんじゅう 牛乳	いちごケーキ 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	ソフトドーナツ 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
kcal	108	152	162	164	130	155	87
夕食	和風麻婆丼 キャベツの 甘酢和え 中華スープ フルーツ	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 豚肉とキャベツの 旨煮 うの花炒め 漬物 すまし汁	ご飯 じゃが芋小判焼き カリフラワーの サラダ 煮豆 かきたま汁	ご飯 あじの カレムニエル 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 たらの西京焼き 厚揚げの煮物 漬物 すまし汁
kcal	450	400	411	565	470	424	441
1日 kcal	1499	1436	1564	1493	1487	1454	1466

桜エビ



桜エビは深海に生息する小型のエビです。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、桜エビと名前がついたそうです。桜エビは、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、リンなどが非常に沢山摂取でき、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◎

《桜エビと竹の子のかき揚げ》

【材料(1人分)】	
・桜エビ(乾燥)	1g
・竹の子	30g
・アスパラガス	30g
・玉ネギ	30g
・小麦粉	30g
・片栗粉	10g
・卵	1個
・揚げ油	適量
*クッキングシート	

5/10(木) 昼食時に
提供致します。

【作り方】

- ① 竹の子、アスパラガス、玉ネギは、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② ①に桜エビを混ぜる。
- ③ 小麦粉と片栗粉を合わせ②にまぶすように混ぜる(混ぜ過ぎない事)
- ④ 卵を溶き、③に混ぜる。混ぜすぎると、固くなるので要注意。
(少し粉っぽいくらいが丁度良い)
- ⑤ 天ぷら鍋に油を熱す。
- ⑥ クッキングシートに④を広げて置き、シートごと油の中に入れる。
固まってきたらシートを外す。(こうすることで、食材のバラつきを防ぐ
ことが出来る) 菜ばしで穴をあけ、均一に火が通るようにする。
- ⑦ 泡が小さくなり、油の中で浮かんできたら取り出し、油を切り完成。
*天つゆ又は塩をつけて召し上がり下さい。