

2022 年 5 月 予 定 献 立 表

	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 二色和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 菜の花の辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポターージュ チーズオムレツ チキンとブロッコリーのサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン かきたま汁 肉詰めいなりの煮物 キャベツの昆布和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鱈の西京焼き 胡瓜とちくわの和え物 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン チキンボールのケチャップ煮 マカロニサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 大根の炒め煮 みかん缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉のソース味炒め わかめスープ 揚げ焼売 チョレギサラダ 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 鱈のクリームソース マッシュポテト トマトと胡瓜のサラダ キウイフルーツ	ご飯 赤だし 豚肉の生姜焼き ぜんまいの炒め煮 ほうれん草の磯和え カットパイ	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・鱈のカレムニエル ◎ごぼうスープ アスパラとコーンのソテー 海老サラダ オレンジ	のり巻き稲荷寿司 冷やしわんこそば 筑前煮 小松菜の和え物 プリン	ご飯 ワタンスープ 豚肉のチヂミ炒め 冬瓜の含め煮 青梗菜と木耳の和え物 カットマンゴー	※選択食 ◎ご飯 ◎ミルクロール 野菜スープ 鮭のピザチーズ焼き ほうれん草のバター炒め トマトとレタスのサラダ いちごゼリー
夕食	ご飯 すまし汁 鱈の黄金焼き れん根の炒め煮 青菜としらすの和え物 のむヨーグルト	ご飯 すまし汁 チキンカツのさつと煮 茄子のしぎ焼き ひじきの和え物 ぶどうゼリー	ご飯 中華風スープ 赤魚の中華蒸し チャプチェ 中華風サラダ りんご缶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き ふきの甘辛煮 春菊の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 きのこのスープ 牛肉おろしソース もやしのソテー コーンサラダ 洋なし缶	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの生姜煮 即席漬け ジョア	衣笠丼 味噌汁 茄子の揚げ浸し いんげんのマヨ和え ミックスフルーツ
エネルギー (kcal)	2061	2139	2118	2191	2102	2191	2071
たんぱく質 (g)	82.7	81.2	82.4	83.4	81.7	82.4	83.7
脂質 (g)	62.9	56.4	56	60.4	60	55.5	62.5

	8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 もやしの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き さつま揚げの炒め物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン オニオンスープ ポイルウインナー シーザーサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め ブロッコリーの辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン オクラのスープ オムレツ 小松菜とウインナーのソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー ハムサラダ みかん缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の照り焼き かぶの柚子炊き ツナとオクラの和え物 ヨーグルト	ご飯 椎茸のスープ かじきのオーロラソース ブロッコリーの炒め物 にんじんラバ オレンジ	ご飯 ザーサイスープ 麻婆豆腐 ピーマンの炒め物 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華風スープ・鱈のピリ辛煮 冬瓜のくず煮 中華風和え物 カットパイ	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き ふきと油揚げの煮付け ほうれん草の胡麻和え 洋なし缶	ご飯 カリフラワーのスープ 鱈のトマトガーリックソース かぶのスープ煮 グリーンサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌煮 焼き豆腐の生姜煮 青菜の柚子浸し りんご缶 ♪手作りおやつ♪
夕食	妻ご飯 とろろ汁 さんまの香味ソース 揚げだし豆腐 菜の花和え メロン	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の三色巻き 南瓜のそぼろ煮 春菊の和え物 繊維ゼリー (もも)	グリーンピースご飯 味噌汁 鱈の生姜焼き ひじきの炒り煮 春菊のおかか和え ぶどう缶	ご飯 わかめスープ チキンソテー ラタトゥイユ セロリのサラダ フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎味噌汁 ◎鮭のきのこのソース ◎いかフライ じゃが芋の金平 胡瓜の和え ヨーグルト	ピピンパ 卵のスープ ピーマンとツナの炒め物 春雨の和え物 カットマンゴー	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き ごぼうと白滝の利休煮 いんげんの昆布和え のむヨーグルト
エネルギー (kcal)	2033	2190	2152	2120	2156	2104	2302
たんぱく質 (g)	85	80.3	80.9	84.6	81.3	81.2	84.5
脂質 (g)	58.6	62.5	63.9	62.6	63.1	59.8	64.9

	15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
朝食	ご飯/パン なめこ汁 チキンオムレツ 里芋煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 大根サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン コンソメスープ スクランブルエッグ シーザーサラダ チキンサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 キャベツのマヨ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 はんぺんの煮付け ブロッコリーのおかか和え 納豆/バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ ハムステーキ 青菜のソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン 赤だし 五目厚焼玉子 ほうれん草とさきみの和え物 みかん缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鱈のオリーブオイル焼き コーンポターージュ チキンナゲット チーズ入りサラダ 洋なし缶	ご飯 トマトスープ タンドリーチキン きのこのバター炒め コロコロサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ 魚河岸揚げの含め煮 かのに三杯酢 ぶどうゼリー	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・豚肉と玉葱の炒め物 豆腐しゅうまい ほうれん草の辛子和え りんご缶	焼き豚チャーハン 椎茸のスープ エビチリ 青梗菜のソテー わかめの中華和え 繊維ゼリー (マンゴー)	ご飯 味噌汁 牛血 かぶと椎茸の含め煮 いんげんの胡麻ドレッシング 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鱈の和風蒸しあん 厚揚げの炒め煮 胡瓜のそろみ和え ぶどう缶
夕食	ご飯 春雨スープ 豚肉の細切り炒め もやしの中華炒め 新玉葱のじゃこまぶし カットパイ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 竹の子とふきの煮物 白菜の和え物 メロン	ご飯 すまし汁 松風焼き ふきの主佐煮 春菊の磯和え オレンジ	ご飯 小松菜のスープ 白身魚のピカタ 南瓜のグラッセ トマトのサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 焼き鳥風 切干大根 菜の花の和え物 キウイフルーツ	ご飯 すまし汁 鱈の梅醤油焼き 野菜つみれの煮物 じゃこサラダ ヨーグルト	ポークカレー かき玉スープ キャベツソテー フレッシュサラダ ミックスフルーツ
エネルギー (kcal)	2155	2107	2126	2151	2118	2136	2130
たんぱく質 (g)	82	83	81.3	80.5	85.1	83.4	82.9
脂質 (g)	62.7	61.5	62.6	64.8	57.6	62.8	61.8

	22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
朝食	ご飯/パン チキンボール煮 和風サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 青菜の昆布和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポークビーンズ アスパラのサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 かぶと豚肉のさつと煮 かまぼこの辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 かまぼこの菜の花のお浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ツナじゃが ブロッコリーのマヨ和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 鶏肉のスープ ウインナーのケチャップ炒め 海藻サラダ バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鶏肉のピリ辛焼き 餃子 もやしの中華和え 杏仁豆腐 ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 きのこのスープ 鮭のムニエル さつま芋のレモン煮 サラミサラダ 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ ふきの主佐煮 ほうれん草の白和え オレンジ	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・きのこのキッシュ ほうれん草のスープ 海老とチキンのアヒージョ風 パンパンサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 中華風スープ 回鍋肉 冬瓜と芋の煮物 パンサンサー キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮漬け 野菜の金平 菜種和え りんご缶	菜飯 味噌汁 干草焼き がんもと野菜の煮物 キャベツの和え物 ミックスフルーツ
夕食	ご飯 沢煮碗 赤魚の煮付け 大根のおかか煮 青梗菜のお浸し りんご缶	ご飯 にら玉スープ 焼き肉 煮し茄子 トマトとオクラのサラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鱈の味噌焼き 五目金平 いんげんの胡麻和え カットパイ	竹の子ご飯 ご飯 鯖の塩焼き 青菜としらすの煮浸し 胡瓜のゆかり和え 洋なし缶	※選択食 ◎すまし汁 ◎ごぼうスープ ◎煮込みハンバーグ ◎鮭のムニエルマトソース もやしと豆苗のソテー 角切りサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 ザーサイスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 小籠包 木耳の中華和え のむヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚のクリーム煮 青菜とコーンのソテー パスタサラダ ぶどう缶
エネルギー (kcal)	2133	2166	2115	2045	2230	2194	2177
たんぱく質 (g)	84.4	80.1	81.1	84.5	81.4	82.8	80
脂質 (g)	57.7	60.1	59.8	59.7	64.2	64	60.8

	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ アスパラと大根の和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 豆サラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン なめこ汁 卵と青菜の炒め物 ひじきの炒り煮 バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・すまし汁・鱈の照り焼き 里芋の炒り煮 胡瓜の浅漬け 繊維ゼリー (りんご)	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 大根とさつま揚げの煮物 小松菜の胡麻和え オレンジ	ご飯 とろろ昆布汁 かじきの葱味噌焼き 竹の子の炒め煮 いんげんの白和え ヨーグルト
夕食	ご飯 冬瓜のスープ 赤豚 春雨と海老の炒め物 青菜のナムル カットマンゴー	ご飯 カレースープ 白身魚のチーズ焼き 白菜のソテー ほうれん草のサラダ 洋なし缶	ご飯 ビーフンスープ 豚肉ときのこの炒め物 春巻き パンパンジー カットパイ
エネルギー (kcal)	2016	2111	2171
たんぱく質 (g)	81.6	81.8	83.6
脂質 (g)	58.6	60.5	59.7

【5月の予定】

5日(日) 端午の節句
昼食にのり巻き稲荷寿司を提供します。

14日(土) 手作りおやつ
間食にバナナケーキを提供します。

22日(日) 誕生日会
間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪

【選択食】

12日(木) 夕食
(A) 鮭のきのこのソース
(B) いかフライ

26日(木) 夕食
(A) 煮込みハンバーグ
(B) 鮭のムニエルマトソース
※選択食の入力はお早めに!

24日(火) におはよユニットで出張調理を行います♪

5月の検査当番は「あさひユニット」です。

病気と栄養 ～糖尿病～

血液中のグルコース (血糖) が増加して血液疾患を起こすのが糖尿病です。食事をすると血糖値が上昇しますが、インスリンというホルモンが分泌されて低下していきます。糖尿病になると、インスリンの分泌が不足したり、効きにくくなったりして、高血糖状態が続きます。高血糖状態が長く続くと毛細血管が障害を起こし、腎臓や網膜などに合併症を起こします。空腹時の血糖値が126mg/dl以上の場合、糖尿病が疑われます。糖尿病は自覚症状がほとんどなく、症状が現れたときはすでに病気が進行している状態です。

血糖値が高くなる原因は、多くの場合、食べすぎで、とくに菓子やジュースなどの間食のとりすぎです。

♪栄養対策♪
栄養対策がとくに有効なのは、2型糖尿病です。血糖値が高くても、BMIが2以下の人はエネルギー制限は不要です。炭水化物だけを今より少なくします。

肥満の場合も基本は炭水化物の制限です。そのうえで、主食・主菜・副菜をバランスよく食べること。重要なのはオリーブ油や魚の油をしっかりとることです。これらの油には血糖値を上げにくくする働きがあるからです。野菜サラダにオリーブ油をかけて先に食べると、食後の血糖値が上がりにくくなります。

5月平均	エネルギー (kcal)	2133
	たんぱく質 (g)	82.3
	脂質 (g)	61.0