

2023 年 5 月 予 定 献 立 表

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 菜種和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポタージュ スクランブルエッグ チキンとブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン かき玉汁 肉詰めいなり煮物 胡瓜のゆかり和え 黄桃缶 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 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鱈の塩焼き いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 温泉卵 大根の炒め煮 みかん缶 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ ハムステーキ グリーンサラダ バナナ 牛乳
昼食	ご飯 野菜スープ 鱈のたらこ焼き スイートポテト風 トマトと胡瓜のサラダ りんご缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ぜんまいの炒め煮 春菊の辛子和え 洋なし缶	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・鯖のカレーミニエル カリフラワーのスープ アスパラとコーンのソテー 海老サラダ オレンジ	ご飯 ワンタンスープ ブルコギ 南瓜の中華煮 青梗菜と木耳の和え物 杏仁豆腐	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 とけないアイス	※選択食 ◎ご飯 ◎黒糖ロール 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のバター炒め トマトとレタスのサラダ ジョア	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・すまし汁・豚肉の味噌焼き かぶの柚子炊き ツナとオクラの和え物 桃ゼリー
夕食	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 チャブチエ 中華風サラダ カットマンゴー	ご飯 なめこ汁 鶏肉の山椒焼き ふきの甘辛煮 二色和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭の野菜あんかけ 厚揚げの生姜煮 胡瓜とわかめの酢の物 りんご缶	ご飯 きのこのスープ ポークソテーオニオンソース もやしのソテー コーンサラダ カットパン	ご飯 味噌汁 牛血 茄子の揚げ浸し 即席漬け 金時豆	麦ご飯 とろろ汁 さんまの香味ソース がんもどきの煮物 菜の花和え メロン
エネルギー (kcal)	2232	2183	2049	2278	2146	2105	2004
たんぱく質 (g)	82.5	81.4	81.3	81.5	80.1	80.4	83.2
脂質 (g)	62.7	61.2	61.6	62	61.1	61.4	61.9
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	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 クリームシチュー フレンチサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 しその実和え バナナ 牛乳	ご飯/パン オクラのスープ チーズオムレツ 青菜とコーンのソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し バナナ 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 チーズ入りサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ 里芋煮 黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 ポテトのスープ 鱈のオーロラソース 小松菜とウインナーのソテー ヨーグルトサラダ キウイフルーツ	ご飯 ザーサイスープ 麻婆豆腐 ピーマンの炒め物 大根のピリ辛和え 杏仁豆腐	※選択食 ◎青椒肉絲麵 ◎ご飯・青椒肉絲 わかめスープ 大根のおかか煮 中華風和え物 カットパン	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き 竹の子とふきの煮物 ほうれん草の胡麻和え 金時豆	ご飯 鮭のトマトガーリックソース かぶのスープ煮 サラミサラダ のむヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌煮 焼き豆腐の生姜煮 青菜のわさび和え 洋なし缶	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鱈のオリーブオイル焼き コーンポタージュ チキンナゲット コロコロサラダ りんご缶
夕食	ご飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ 南瓜と切り昆布の煮物 春菊の和え物 カルシウムジュース	グリーンピースご飯 赤だし 鱈の生姜焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草の辛子和え ぶどう缶	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン ラタトゥイユ じゃこサラダ ヨーグルト	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎鮭のきのこソース ◎いかフライ じゃが芋の金平 胡瓜のマヨ和え プリン	ご飯 青梗菜のスープ チャンプルー ピーマンとツナの炒め物 春雨サラダ カットマンゴー	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 五目金平 いんげんの昆布和え はちみつレモンゼリー	ご飯 冬瓜のスープ 八宝菜 蒸し茄子の田楽 新玉葱のおかか和え ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2246	2159	2037	2133	2120	2227	2129
たんぱく質 (g)	81.1	82.8	81.6	83.7	82.8	81.7	80.6
脂質 (g)	62	60.1	61	62.4	62.4	62.9	61.6
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ミネストローネ オムレツ チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーとブロッコリーの炒め物 キャベツの和え物 りんご缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 はんぺんの煮付け 春菊の胡麻和え 納豆/バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ シーザーサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 赤だし 鶏肉の卵とじ 小松菜の煮浸し みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 揚げの炒め煮 胡瓜のもろみ和え バナナ 牛乳
昼食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のレモンソース きのこのバター炒め ハムサラダ ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ 魚河岸揚げの含め煮 かにかの三杯酢 青りんごゼリー	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・豚肉と玉葱の炒め物 揚げ焼売 白菜の和え物 ぶどう缶	チャーハン もやしのスープ 白身魚のチリソース 青梗菜のソテー 木耳の中華和え マンゴープリン	ご飯 味噌汁 干草焼き かぶの海老そばあん いんげんの胡麻ドレッシング りんご缶	ご飯 若竹汁 鱈の和風蒸しあん 湯豆腐 ブロッコリーのおかか和え いちごゼリー	※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
夕食	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 春菊の白和え メロン	ご飯 すまし汁 松風焼き れん根と豚肉の炒り煮 ほうれん草ともやしの和え物 オレンジ	ご飯 きのこのスープ 白身魚のピカタ 南瓜のグラッセ トマトのサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌マヨ焼き ぜんまいの五目煮 菜の花の辛子和え 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鱈の梅醤油焼き 野菜つみれの煮物 ほうれん草とささみの和え物 ヨーグルト	ハヤシライス かき玉スープ キャベツソテー ほうれん草のサラダ ミックスフルーツ	生姜ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 大根の金平 オクラとかにかまの和え物 キウイフルーツ
エネルギー (kcal)	2123	2143	2189	2092	2113	2083	2145
たんぱく質 (g)	81.5	80.5	83.7	83	83.6	82.5	84.3
脂質 (g)	59.6	60.5	63.3	59.8	60.6	63.3	61.1
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼玉子 冬瓜のそぼろ煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン ポークビーンズ アスパラのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 かぶと豚肉のさつと煮 野菜の磯和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 青菜の昆布和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ツナじゃが 花野菜サラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン トマトスープ ポイルウインナー 海藻サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 ハムエッグ 大根とさつま揚げの煮物 バナナ 牛乳
昼食	ご飯 ごぼうスープ 鮭のムニエル さつま芋のレモン煮 セロリと胡瓜のサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ふきの土佐煮 青菜の柚子浸し オレンジ	※選択食 ◎たらこクリームパスタ ◎ご飯・きのこのキンシュ 野菜スープ ほうれん草のソテー パンキンサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 ザーサイスープ 豚肉の細切り炒め 小籠包 パンサンデー カットマンゴー	ご飯 味噌汁 さんまのから揚げ 五目豆煮付け 青菜のおかか和え りんご缶	きつねご飯 すまし汁 五目蒸し卵 銀あん 里芋の柚子味噌 小松菜とキャベツの和え物 ミックスフルーツ	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・鱈の照り焼き ちくわの磯部揚げ 菜の花の和え物 桃ゼリー
夕食	ご飯 にら玉スープ 焼き肉 揚げ茄子 チャブチエ カットパン	ご飯 すまし汁 鱈の南蛮漬け ごぼうと牛肉のしぐれ煮 いんげんの白和え ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き ひじきの煮物 キャベツの胡麻和え 洋なし缶	※選択食 ご飯 ワンタンスープ オクラのスープ ◎煮込みハンバーグ ◎鯖のマスタード焼き 南瓜のミルク煮 角切りサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 ワンタンスープ 蒸し鶏の胡麻味噌かけ 青梗菜といかの炒め物 胡瓜の浅漬け ヨーグルト	ご飯 鱈のクリームソース チキンのアヒージョ風 パスタサラダ ぶどう缶	ご飯 冬瓜のスープ 煮豚 もやしの中華炒め 青菜のナムル 洋なし缶
エネルギー (kcal)	2211	2104	2084	2264	2142	2223	2049
たんぱく質 (g)	82.5	83.7	81.1	81.9	84.2	80.3	82.3
脂質 (g)	59.1	59.7	63.8	60.4	61.6	62.8	57.2
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	【5月の予定】		病気と栄養 ～脂肪肝～	
朝食	ご飯/パン ミートボールのケチャップ煮 豆サラダ 黄桃缶 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め 大根サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐の煮物 白菜のお浸し 洋なし缶 牛乳	<p>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。</p> <p>13日(土) 手作りおやつ 間食にバナナケーキを提供します。</p> <p>21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♪</p> <p>【選択食】</p> <p>11日(木) 夕食 (A) 鮭のきのこソース (B) いかフライ</p> <p>25日(木) 夕食 (A) 煮込みハンバーグ (B) 鯖のマスタード焼き ※選択食の入力はお早めに!</p> <p>23日(火) におおばユニットで出張調理を行います♪</p> <p>5月の検査当番は「こまちユニット」です。</p>		<p>脂肪肝は「人体の化学工場」と呼ばれるほど、たくさんの重要な働きをしている臓器です。栄養素の代謝、アルコールなどの有害物質の分解・解毒、脂肪の吸収を助ける胆汁の生成など、わかってはいるだけでも約500もの役割を果たしているといわれています。</p> <p>脂肪肝はまた「沈黙の臓器」といわれるほど症状が現れにくいのが特徴で、病気になるまで自覚症状がほとんどありません。</p> <p>倦怠感や疲労感などの症状が現れるころには、かなり病気が進行していることが多いです。</p> <p>脂肪肝は、肝臓の細胞に中性脂肪がたまった状態のことをいいます。アルコール、肥満、糖尿病が3大要因といわれ、放置していると肝硬変や肝臓がんなどの病気を起こす原因になります。</p> <p>治療法は原因によって異なりますが、多くは原因を取り除けば改善されます。</p> <p>～対策～ 脂肪肝でもっとも問題になるのは肥満です。肥満がある場合は、減量します。肥満の原因としていちばん大きなものが夕食の過食です。ペストは夕食の全量を減らすことです。多くは炭水化物のとりすぎなどで、ご飯は半分にします。</p>	
昼食	ご飯 味噌汁 焼き鳥風 茄子とちくわの炒め煮 めかぶ和え ヨーグルト	ご飯 とろろ昆布汁 鱈の味噌煮 竹の子の煮物 青菜の辛子和え オレンジ	※選択食 ◎ポロネーゼ ◎キーマカレー カリフラワーのスープ もやしと豆苗のソテー トマトとオクラのサラダ 青りんごゼリー				
夕食	ご飯 カレースープ 白身魚のチーズ焼き たらこ野菜のソテー 野菜サラダ りんご缶	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 カットパン	ご飯 味噌汁 鱈の黄金焼き れん根の炒め煮 春菊としらすの和え物 のむヨーグルト				
エネルギー (kcal)	2103	2121	2036			5月平均	
たんぱく質 (g)	83.7	81.5	83			エネルギー (kcal) 2138	
脂質 (g)	56.1	59.8	58.8			たんぱく質 (g) 82.2	
						脂質 (g) 61.0	