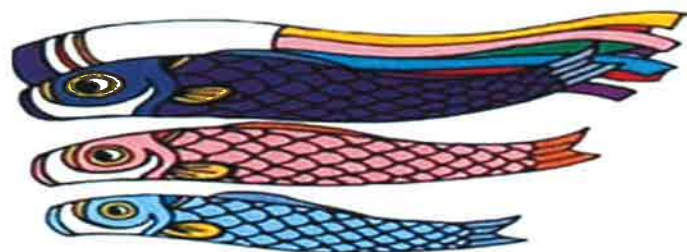
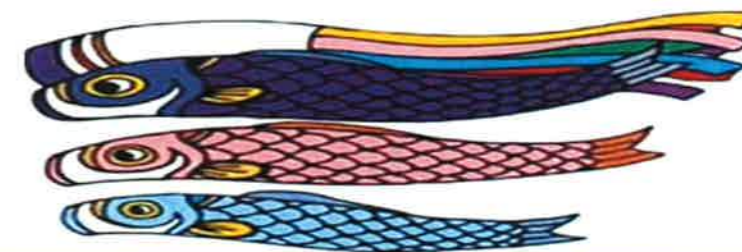


5月



予定献立表



	4月30日 (月)	5月1日 (火)	5月2日 (水)	5月3日 (木) 憲法記念日	5月4日 (金) みどりの日	5月5日 (土) こどもの日	5月6日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) 大豆の五目煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・麩) 和風オムレツ お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 白菜の煮物 お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・玉葱) 切り昆布の煮付け 卵豆腐 お漬物 (沢庵漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・茄子) 芽ひじきの煮物 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) さつま揚げとじゃが芋の旨煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン 野菜スープ 南瓜の洋風煮 牛乳
昼食	御飯140g 八宝菜 餃子 わかめスープ フルーツみつ豆	赤飯 青魚の照り焼き 鶏レバーのしょうが煮 梅そうめん汁 コーヒーゼリー	御飯140g 親子丼 ワカメと海老の酢の物 うどの清し汁 甘夏みかん缶	ゆかりおにぎり70g 肉うどん ほうれん草の胡麻和え いちごのムース	御飯140g 牛肉の和風煮 ツナと胡瓜の酢の物 あおさの清し汁 にんじんゼリー	★端午の節句御膳★ かしわ飯 アスパラと新牛蒡の肉巻きフライ 筍の梅おかか和え つわの煮物 つみれ汁 フルーツ (メロン・苺)	御飯140g 煮込みハンバーグ サモンのフィッシュソテー 清し汁 (錦糸卵) ミックスフルーツ缶
間食	プリン			たいやき			
夕食	麦ご飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 ひじきといんげんの白和え とろろ昆布汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ がんもと大根の煮もの 味噌汁 (もやし・玉葱) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 魚の煮付け じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (小松菜・麩) お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 豚の角煮 もやしとピーマンの辛子和え かき玉スープ お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 ピーマン炒め 味噌汁 (豆腐・巻き麩) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 厚揚げと茄子の味噌炒め キャベツと卵の和え物 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 和風ムニエル 小松菜の豚肉炒め 味噌汁 (里芋・油揚げ) お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー 1554 水分 1030.6 たんぱく質 57.6 食塩相当量 7.8	1426 854.4 70.5 8.3	1435 1045.2 62.0 8.0	1697 1187.0 53.4 9.3	1485 966.6 57.9 8.7	1715 1115.1 61.2 8.9	1580 1205.0 64.0 7.8



5月5日は子供の日です。

こどもの日として祝日になっているこの日は、「端午の節句」「菖蒲の節句」「男の節句」などと呼ばれています。真夏日があるかと思えば寒波が訪れるなど、天気の変化の激しい5月を、古く中国では忌み、薬草で悪疫除けをする慣わしがありました。その習慣が日本に伝わり、平安時代の宮廷ではよもぎや菖蒲で災厄や病魔を払うという慣わしが行われ、やがて武家社会に伝わり、菖蒲が「尚武 (しょうぶ=武を尊ぶ)」に通じることから、男の子の節句となったそうです。

5月

予定献立表

	5月7日 (月)	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)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・玉葱) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 切干大根の炒め煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・わかめ) キャベツのさっと煮 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 金平ごぼう お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 大豆の五目煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・麩) 豚肉と大根の煮込み お漬物 (海苔の佃煮) カルシウム牛乳	麦ご飯140g きのことスープ スクランブルエッグ ふりかけ (鉄強化) 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の和風あんかけ ひじきとしめじの白和え もずくスープ フルーツ (キウイ)	御飯140g 青梗菜と牛肉の炒めもの ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 杏仁豆腐	海鮮焼きそば ポテトサラダ みぞれ汁 フルーツヨーグルト	御飯140g カレーライス (福神漬け) スパゲッティサラダ 野菜スープ フルーツ (いちご)	御飯140g 白身魚の煮付け ふきと豚肉の炒め煮 清し汁 (錦糸卵) 黒蜜バナナ羹	御飯140g 肉じゃが しらす入り酢の物 味噌汁 (豆腐・なめこ) 水ようかん	御飯140g 中華丼 しゅうまい 梅風味清し汁 抹茶ムース
間食	アイスクリーム			よもぎ蒸しパン			
夕食	麦ご飯140g 豚の生姜焼き 春雨サラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 青魚の胡麻焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 (春菊・麩) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鶏肉と筍の治部煮 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 (えのき・玉葱) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 魚の塩焼き 炒り豆腐 味噌汁 (薩摩芋・麩) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き 茄子のごま醤油かけ 茶そば汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き ささみとアスパラの胡麻サラダ とろろ昆布汁 お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 春菊のおかか和え 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) お漬物 (高菜漬け)
成分	エネルギー 1486 水分 1017.5 たんぱく質 58.8 食塩相当量 8.3	エネルギー 1431 水分 891.3 たんぱく質 55.3 食塩相当量 8.2	エネルギー 1359 水分 1057.0 たんぱく質 56.3 食塩相当量 8.6	エネルギー 1490 水分 1042.1 たんぱく質 58.0 食塩相当量 9.1	エネルギー 1436 水分 1015.9 たんぱく質 60.5 食塩相当量 8.1	エネルギー 1561 水分 1076.6 たんぱく質 65.7 食塩相当量 7.7	エネルギー 1554 水分 1048.8 たんぱく質 62.2 食塩相当量 7.9

じゃが芋にはビタミンCがたっぷり

じゃがいもは、フランスで「大地のりんご」といわれるほどビタミンCが豊富であり、その中でも収穫したての新じゃがは、特にビタミンCが多く含まれています！

リンゴの約8倍にあたり、1個食べれば1日の必要量の半分を摂取することができます。

しかも、じゃがいものビタミンCはでんぷん質に含まれるため、熱に強いのが大きな特徴です。

蒸したりゆでたりしても、多くの栄養が残ります。皮をつけたまま調理すればさらに効果的です。



予定献立表

	5月14日 (月)	5月15日 (火)	5月16日 (水)	5月17日 (木)	5月18日 (金)	5月19日 (土)	5月20日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 切干大根の炒め煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	菜めしご飯 味噌汁 (春菊・玉葱) 芽ひじきの煮物 お漬物 (べったら漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) オムレツ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・人参) 切り昆布の煮付け 卵豆腐 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) 竹輪と人参のきんぴら お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・わかめ) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 鶏肉の照り焼き 筍と三つ葉の和え物 清し汁 (セリ・蒲鉾) フルーツ (オレンジ)	御飯140g 魚の香味焼き 青梗菜の煮浸し 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ぶどうゼリー	御飯140g 牛肉の和風煮 海老とアスパラガスの卵炒め 清し汁 (はんぺん) フルーツ (バナナ)	おにぎり70g きつねそば ほうれん草のごま和え ぶどうジュース	御飯140g 豚の生姜焼き 南瓜サラダ とろろ昆布汁 コーヒーゼリー	御飯140g 鮭の和風ムニエル 小松菜のコーン炒め 清し汁 (しめじ・三つ葉) 抹茶のムース	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 春菊のピーナツ和え もずくスープ フルーツ (キウイ)
間食	カステラ			あんぱん			
夕食	新ごぼうの炊き込みご飯 鮭の幽庵焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 (わかめ・えのき) お漬物 (しそ昆布)	赤飯 ビーフコロッケ なます和え つみれ汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 白身魚の塩焼き 里芋のそぼろ煮 あおさの味噌汁 お漬物 (胡瓜の床漬)	麦ご飯140g 鶏肉のもろみチズ焼き 胡瓜とわかめの酢の物 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 魚の煮付け ビーフン炒め のっぺい汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ キャベツとカニのサラダ かき玉汁 お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 大根と油揚げの煮物 筍と鶏団子のスープ お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー 1617 水分 955.6 たんぱく質 65.3 食塩相当量 8.6	1404 893.4 56.3 8.6	1520 1010.9 69.4 7.6	1567 918.4 59.2 10.0	1466 957.4 56.7 7.8	1462 1021.7 63.8 7.1	1449 917.4 61.3 7.2

5月が『さつき』となった由来

日本では、旧暦5月を皐月 (さつき) と呼び、現在では新暦5月の別名としても用いられます。
「さつき」は、この月は田植をする月であることから「早苗月 (さなへつき)」と言っていたのが、短くなったものです。
また、「サ」という言葉自体に田植の意味があるので、「さつき」だけで「田植の月」になるとする説もあります。
また、漢字「皐」には「神に捧げる稲」という意味があるそうです。



5月

予定献立表

	5月21日 (月)	5月22日 (火)	5月23日 (水)	5月24日 (木)	5月25日 (金)	5月26日 (土)	5月27日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) さつま揚げとじゃが芋の旨煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・油揚げ) キャベツと肉団子の旨煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 大豆の五目煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・麩) 高野豆腐の煮付け お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) 焼き鮭 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・麩) ひじきの煮物 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g ミネストロンスープ ベーコンエッグ ふりかけ (カルシウム強化) 牛乳
昼食	御飯140g 海老とじ丼 マカロニサラダ 赤だしなめこ汁 ミックスフルーツ	御飯140g 筑前煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (錦糸卵) フルーツ(甘夏)	焼きうどん 餃子 つみれ汁 白桃のジュレ	御飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ 炒り豆腐 清し汁 (はんぺん) フルーツ(メロン)	高菜チャーハン ささみの中華和え 春雨スープ フルーツみつ豆	御飯140g 鶏肉のマールド煮 キャベツとちくわの和え物 梅そうめん汁 にんじんゼリー	御飯140g 西京焼き 牛蒡サラダ オクラのスープ 黒蜜バナナ羹
間食	ミニたい焼き			黒ごまプリン			
夕食	麦ご飯140g 豚肉と茄子の味噌炒め もやしとピーマンの辛子和え 清し汁 (あおさ・えのき) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 青魚の胡麻焼き がんもの煮物 茶そば汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 しらす入り酢の物 味噌汁 (豆腐・油揚げ) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 豚の香味焼き 三色野菜の和え物 味噌汁 (えのき・玉葱) お漬物 (白菜の浅漬)	麦ご飯140g 魚の天ぷら 南瓜の含め煮 豆腐のくず汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g すき焼き風煮物 筍とつわの卵とじ ほうれん草の清し汁 漬物 (野沢菜漬)
成分	エネルギー 1597 水分 1064.6 たんぱく質 55.5 食塩相当量 8.7	1432 974.1 58.5 8.1	1466 915.3 57.2 8.5	1424 1026.6 63.9 7.3	1418 889.1 60.8 8.6	1460 983.1 57.8 7.4	1617 1193.8 63.8 7.6

新緑の美しいこの時期です。

『♪夏も近づく八十八夜…』という歌にもあるように、4月末から5月上旬はおいしい新茶の季節です。八十八夜とは、立春(2月4日)から数えて88日・・・およそ5月2日ごろがその日にあたります。

立夏もすぎ、だんだん夏が近づいてきました。しっかり水分補給をしましょう。

また、お茶にはカテキン、フラボノイド、カフェイン、ビタミンC、ビタミンE、カロチン、フッ素など様々な栄養成分が含まれています。カテキンやフラボノイドには殺菌作用や消臭作用があると言われています。食後にお茶を飲むことは、利にかなっていることなのです。そのほか、お茶には抗酸化作用、がん予防、虫歯予防など様々な働きがあると言われています。

予定献立表



	5月28日 (月)	5月29日 (火)	5月30日 (水)	5月31日 (木)	6月1日 (金)	6月2日 (土)	6月3日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物(べったら漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(京菜・麩) 切り昆布の炒め煮 だし巻き玉子 お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(あおさ・玉葱) 切干大根の炒め煮 お漬物(味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(白菜・油揚げ) キャベツのさっと煮 お漬物(しば漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・玉葱) ひじきと大豆の煮物 漬物(しば漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(大根・油揚げ) 里芋の煮物 お漬物(茄子の浅漬) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ(ベーコン) 牛乳
昼食	御飯140g 治部煮 じゃが芋の胡麻酢和え 味噌汁(わかめ・玉葱) フルーツミルク寒天	御飯140g 八宝菜 イカしゅうまい かき玉汁 みかんゼリー	御飯140g カレーライス(福神漬) 卵サラダ 野菜スープ フルーツ(びわ)	御飯140g 青魚の照り焼き じゃが芋とアスパラの炒め物 味噌汁(小松菜・麩) りんごジュース	赤飯 西京焼き がんとさつま芋の煮もの つまみ菜のかき玉汁 スイカ	御飯140g 豚の生姜焼き 南瓜サラダ 清し汁(セリ・蒲鉾) コーヒーゼリー	御飯140g 青魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 梅そうめん汁 抹茶ムース
間食	シュークリーム			カルシウムどら焼き			
夕食	麦ご飯140g 魚の煮付け 茄子の肉味噌かけ とろろ昆布汁 お漬物(沢庵漬)	麦ご飯140g 牛肉と厚揚げの甘辛炒め煮 ささみの深山和え 清し汁(しめじ・三つ葉) お漬物(奈良漬)	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(椎茸・麩) お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g 新ごぼう入り和風ハンバーグ 青梗菜の煮浸し 清し汁(錦糸卵) しそ昆布	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き 焼き茄子 味噌汁(えのき・油揚げ) お漬物(べったら漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き キャベツとえんどうの炒めもの 筍と鶏団子のスープ お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁(しめじ・玉葱) お漬物(しそ昆布)
成分	エネルギー 1502 水分 1050.2 たんぱく質 59.6 食塩相当量 8.3	1522 1047.0 66.4 8.8	1397 975.3 55.2 8.3	1575 1105.6 58.1 8.4	1433 886.9 68.4 9.2	1527 992.8 62.1 7.9	1540 841.2 69.7 8.1



水分摂取に心がけましょう！！

日ごとに気温も高くなってきました。
 高齢者は、水を溜める機能が低下したり、のどの渇きを感じにくくなっていることから、
 脱水症状を起こしやすくなります。脱水はとても危険です。意識して水分を補給するようにしましょう。
 体格によって個人差はありますが、食事と飲み物から2.5リットルの水分をとることが望ましいといわれています。
 食物の中に含まれる水分が約1,000ccとして、1,500cc水分摂取を心がけましょう。
 ◆なお、心臓病や腎臓病の方は水分制限が必要な場合もあります。

