



5月のお献立



友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

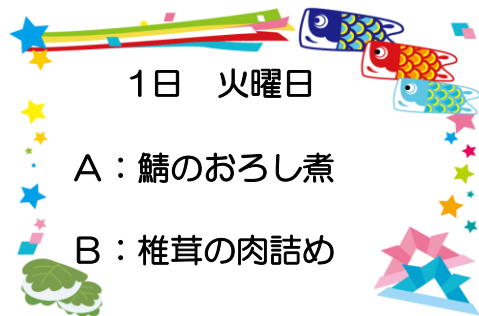
月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
昼食		赤飯 しめじの味噌汁 選べるおかず 金平れんこん ヨーグルト和え	肉うどん わかめごはん じゃが芋のツナ煮 パン缶	玉子丼 茄子の味噌汁 五目揚げ豆腐煮 みかん缶	ごはん すまし汁 ホキのポテトサラダ焼き 厚揚げの煮物 黄桃缶	春の海鮮ちらし寿司 すまし汁 南瓜のいとこ煮 オレンジ
		カステラ ほうじ茶	抹茶プリン	マドレーヌ ミルクティー	たい焼き 玄米茶	かしわ餅 ほうじ茶
7日	8日	9日	10日	11日	12日	
昼食	たけのこご飯 かき玉汁 豚肉の香味焼き 南瓜の煮付け 黄桃缶	阜月御膳 ごはん・しめじの味噌汁 春の天ぷら盛り合わせ 長芋とわらびの煮付け いくらおろし和え・オレンジ	春のカレー ミートオムレツ 大根の青じそ和え パン缶	山菜そば 菜めし 京あわせ煮付け バナナ	松花堂弁当 ごはん・すまし汁 鰯の桜菜し・里芋の味噌かけ 菜花のごま和え ヨーグルト和え	
						プリン
14日	15日	16日	17日	18日	19日	
昼食	焼きそば ごはん 韓国風スープ アスパラサラダ パン缶	ごはん すまし汁 ホキの菜種焼き いんげんの酢味噌和え 黄桃缶	ごはん ワカメスープ 選べるおかず もやしナムル みかん缶	牛丼 すまし汁 里芋のゆず味噌かけ フルーチェ	ごはん とろろ昆布汁 鯖の味噌煮 白菜の塩昆布和え パン缶	
						もみじまんじゅう 玄米茶
21日	22日	23日	24日	25日	26日	
昼食	ごはん 里芋の味噌汁 選べるおかず いんげんの山椒炒め みかん缶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 豚肉のくわ焼き 大根サラダ ヨーグルト和え	炒飯 かき玉汁 蒸し焼売 フルーチェ	ごはん すまし汁 味噌カツ 菜花のゴママヨネーズ和え 黄桃缶	きつねきしめん 菜めし 茄子の揚げ煮 パン缶	
						ホットケーキ ミルクティー
28日	29日	30日	31日			
昼食	ごはん すまし汁 鯖のおろし煮 さつまいものレモン煮 パン缶	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鶏肉の香味煮 ブロッコリーサラダ みかん缶	ごはん 大根の味噌汁 選べるおかず 里芋のそぼろ煮 黄桃缶		

選べる おかず メニュー

1日 火曜日

A：鯖のおろし煮

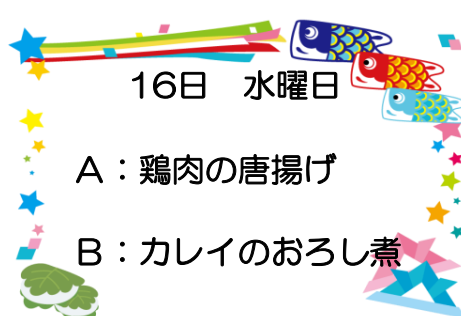
B：椎茸の肉詰め



16日 水曜日

A：鶏肉の唐揚げ

B：カレーのおろし煮



21日 月曜日

A：赤魚の煮付け

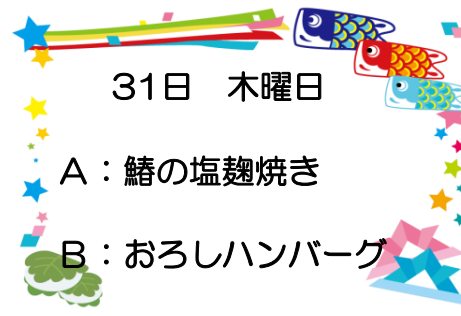
B：鶏肉の梅焼き



31日 木曜日

A：鯖の塩麹焼き

B：おろしハンバーグ



献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

アサの語 その五十七 ～水分補給～

今年の桜は開花が平年より早く、あっという間に散ってしまいました。春は、花が咲き始める季節とともに様々な環境の変化のある季節です。また、冬場の厳しい寒さと激しい乾燥にさらされていた体が、ほっと一息ついている季節でもあります。そのため、ふとした瞬間に体調不良を起こしてしまうなど、何かと体調管理が難しくなる季節でもあります。また、春は気温が徐々に上昇して汗をかく機会が増えるため、体が乾きやすくなっています。そのため、この季節の水分補給はとても大切です。冬に落ちた飲水量を少しずつ増やして、十分に体を潤すためのこまめな水分補給が必要になります。今回は水分補給のポイントについてご紹介します。

《1日に摂るべき水の量》

人間が飲用水として1日に摂るべき水の量は1.5リットル程度と言われています。これを1回コップ一杯（200～250ミリリットル）程度を目安に、1日に6～7回に分けて小まめに摂るのが大切です。

《水分補給に適している飲み物》

水分と言っても、コーヒーや紅茶、緑茶などカフェインを含む飲み物やお酒には利尿作用があるため、水分補給には適していません。こうした飲み物を楽しむのは良いですが、水分補給のための水の摂取は別物と考える必要があります。また、運動後など大量に汗をかいた後の水分補給にはスポーツドリンクがお勧めです。

《飲み物の温度》

飲み物の温度が低すぎると水分が飲みにくいと感じたり、下痢を引き起こして脱水症状になったりする危険性があります。体内への吸収性や飲みやすさの観点から5～10度が適切だといわれています。

☆お知らせ☆

5日(土)・・・端午の節句(海鮮ちらし寿司)

7日(月)～12日(土)・・・春の味覚週間

9日(水)・・・皇月御膳

