



5月のお献立



友愛会

山県グリーンポート デイクアセンター

	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			赤飯 すまし汁 さばの味噌煮 白菜の塩昆布和え フルーツカクテル	肉うどん ごはん 里芋煮付け 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラサラダ みかん缶	ごはん 白菜の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 パイン缶
間食			コアイチゴ カルシウムウエハース	黒糖まんじゅう 玄米茶	クリームコンフェ ミルクティー	シフォンケーキ レモンティー
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	たけのご飯 かき玉汁 豚肉の香味焼き 南瓜の煮付け みかん缶	ごはん 茄子の味噌汁 かつおのたたき 信田煮 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・パイン缶	春のカレー ミートオムレツ 大根の青じそ和え ブルーチェ	山菜そば 菜めし 京あわせ煮付け パイン缶	松花堂弁当 ごはん・すまし汁 鱈の桜菜し・里芋味噌かけ 菜花の錦糸和え ヨーグルト和え
間食	焼きプリンタルト ミルクティー	どら焼き ほうじ茶	りんごゼリー	レモンケーキ カフェオレ	フルーツケーキ レモンティー	ドーナツ ミルクティー
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	きつねきしめん わかめごはん 茄子の揚げ煮 黄桃缶	ごはん コンソメスープ 選べるおかず コールスローサラダ オレンジ	ごはん 茄子の味噌汁 あじの南部焼き 金平ごぼう フルーツカクテル	海鮮ピラフ コーンポタージュ カニクリームコロッケ みかん缶	ごはん えのきの味噌汁 さばの塩焼き さつまいものレモン煮 パイン缶	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の生姜煮 厚揚げの煮物 バナナ
間食	プチケーキ ミルクティー	たい焼き 玄米茶	抹茶プリン	マープルケーキ レモンティー	バームクーヘン ミルクティー	田舎まんじゅう ほうじ茶
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん けんちん汁 選べるおかず パンプキンサラダ みかん缶	カレー南蛮 ごはん えんどうの山椒炒め 黄桃缶	ごはん コンソメスープ 鮭フライ 大根サラダ ブルーチェ	ごはん 玉葱の味噌汁 選べるおかず キャベツサラダ ヨーグルト和え	親子丼 えのきの味噌汁 枝豆がんもどきの煮付け フルーツカクテル	ごはん 茄子の味噌汁 豚肉の塩麹焼 じゃが芋のツナ煮 みかん缶
間食	カステラ 玄米茶	マドレーヌ レモンティー	プリン	ホットケーキ レモンティー	焼きドーナツ(豆乳) カフェオレ	紫芋まんじゅう ほうじ茶
	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	ごはん コーンポタージュ きのこハンバーグ アスパラサラダ フルーツカクテル	ハヤシライス ツナオムレツ 野菜サラダ パイン缶	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	ごはん 豆腐の味噌汁 さばのおろし煮 南瓜の煮付け みかん缶	ごはん 吉野汁 選べるおかず 里芋のゆず味噌かけ ブルーチェ	今月の献立(平均) カロリー：555kcal たんぱく質：20.7g 脂質：16.5g 炭水化物：77.9g
間食	もみじまんじゅう 玄米茶	抹茶まんじゅう ほうじ茶	ぶどうゼリー	プチシュー ミルクティー	ミルクケーキ レモンティー	



今月の選べるおかずメニュー



14日 火曜日

A：おろしハンバーグ

B：鮭のチーズ焼き

20日 月曜日

A：豚肉の味噌焼き

B：さわらの幽庵焼き

23日 木曜日

A：赤魚のおろし煮

B：鶏肉の幽庵焼き

31日 金曜日

A：牛肉のしぐれ煮

B：あじの塩焼き

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。



ユキナの話 その一 ～旬の食材 たけのこ～



若葉の緑も次第に濃くなってきました。今回は日本を代表する春の味覚、たけのこについてお伝えしていきます。たけのこはヘルシーで栄養がたっぷりの食べものとしても人気です。

あの白い粉や結晶の正体はなに？

たけのこの切り口に見られる白い粉や、茹でた時にできる白い結晶の正体について疑問に思ったことはありませんか？

その正体は「チロシン」というアミノ酸の一種です。チロシンはうま味の素となります。しかし時間が経つと酸化しえぐみとなってしまうので、早いうちに処理をして食べましょう。

4月からみなさんのお食事を考える管理栄養士の川出有希菜（かわでゆきな）です。事務所にいますので、ぜひ声をかけ下さい。よろしくお願いします。

◎お知らせ
6日(月)～11日(土)・・・春の味覚週間
8日(水)・・・皐月御膳