

2018年 5月 上井草ふれあいの家 予定献立表



★ひとことメモ

グリーンアスパラ



タンパク質が比較的多く、体力回復、美肌に効果があるアスパラギン酸を含んでいます。カロテン、ビタミンB2、食物繊維も豊富です。太くまっすぐ伸び、穂先が固くしまっているものを選ぶのがポイントです。

	5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)
	赤飯 清汁 赤魚の西京漬け焼き 金平ごぼう 果物 小松菜のお浸し 水まんじゅう(こしあん) I補給:-571kcal 卵白ク:18.7g 脂質:11.1g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 とんかつ かぶのかに風味あんかけ 果物 春菊の菊花和え 抹茶蒸しパン I補給:-560kcal 卵白ク:16.8g 脂質:13.5g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 さばのしょうが煮 なすの炒め物 果物 白菜の辛子和え 梅ようかん I補給:-570kcal 卵白ク:23.1g 脂質:12.0g 塩分:3.3g	ご飯 清汁 松風焼き きのこの煮物 果物 キャベツの浅漬け ヨーグルトムース I補給:-557kcal 卵白ク:23.3g 脂質:11.1g 塩分:3.2g	穴子ちらし寿司 清汁 炊き合わせ 果物2種盛り スナップエンドウのごま和え 練り切り(緋鯉) I補給:-587kcal 卵白ク:21.0g 脂質:11.2g 塩分:3.2g
5月6日(日)	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)
お休み	ゆかりご飯 味噌汁 ぶりの野菜蒸し チンゲン菜とホタテ炒め 果物 うぐいす豆煮 酒まんじゅう I補給:-640kcal 卵白ク:25.8g 脂質:15.3g 塩分:3.1g	ご飯 中華スープ 酢鶏 春巻き 果物 もやしのナムル もみじまんじゅう I補給:-621kcal 卵白ク:22.0g 脂質:22.0g 塩分:3.2g	ご飯 味噌汁 刺身の盛り合わせ かぼちゃのそぼろ煮 果物 菜の花のお浸し カスタードケーキ I補給:-585kcal 卵白ク:25.3g 脂質:10.7g 塩分:3.2g	ご飯 味噌汁 豚ロースのはちみつ焼き きのこ炒め 果物 人参の青じそ和え フルーツ寒天 I補給:-612kcal 卵白ク:18.8g 脂質:12.6g 塩分:3.3g	ご飯 清汁 天ぶらの盛り合わせ ごぼうとれんこんの炒め煮 うどの酢味噌和え 果物 チョコマーブル蒸しパン I補給:-608kcal 卵白ク:18.1g 脂質:10.3g 塩分:3.3g
5月13日(日)	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)
お休み	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトチーズ焼き 卵とミックス野菜炒め 果物 キャベツサラダ とら焼き I補給:-604kcal 卵白ク:25.5g 脂質:14.3g 塩分:3.1g	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き がんと長芋の煮物 果物 いんげんのくるみ和え ブッセケーキ I補給:-619kcal 卵白ク:23.1g 脂質:20.0g 塩分:3.3g	ご飯 味噌汁 豚ロースのネギ醤油焼き さざみ昆布の煮物 果物 白花豆煮 黒糖まんじゅう I補給:-625kcal 卵白ク:21.7g 脂質:15.9g 塩分:3.2g	ご飯 味噌汁 あじの野菜あんかけ きゅうりとしらすの酢の物 果物 カリフラワーとハム炒め プリン I補給:-570kcal 卵白ク:23.8g 脂質:11.3g 塩分:3.2g	十五穀米 味噌汁 鶏肉のくわ焼き ぜんまいの煮物 果物 かぶの塩昆布和え ドームケーキ I補給:-629kcal 卵白ク:25.1g 脂質:14.7g 塩分:3.0g
5月20日(日)	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)
お休み	シーフードカレー ショア ツナサラダ 福神漬け 果物 和風パンケーキ I補給:-636kcal 卵白ク:28.5g 脂質:15.3g 塩分:3.1g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 果物 花野菜のピーナツ和え カステラ I補給:-648kcal 卵白ク:25.6g 脂質:17.9g 塩分:3.2g	たけのこご飯 味噌汁 たらのごま焼き 炊き合わせ 果物 キャベツのゆかり和え スイスロール I補給:-617kcal 卵白ク:25.7g 脂質:14.0g 塩分:3.2g	ご飯 中華スープ チンジャオロース 水餃子 杏仁フルーツ もやしの中華サラダ たい焼き I補給:-624kcal 卵白ク:24.1g 脂質:14.7g 塩分:3.2g	ご飯 清汁 さばの西京漬け焼き ひじきの煮物 果物 モロヘイヤの和え物 青りんごゼリー I補給:-584kcal 卵白ク:21.6g 脂質:14.5g 塩分:3.0g
5月27日(日)	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	
お休み	牛丼 味噌汁 春雨の酢の物 果物 れんこんの煮物 エクレア I補給:-621kcal 卵白ク:21.0g 脂質:18.7g 塩分:3.2g	ご飯 味噌汁 枝豆と桜海老のかき揚げ ふきのおかか煮 果物 金時豆煮 マスカットゼリー I補給:-601kcal 卵白ク:20.1g 脂質:10.5g 塩分:3.0g	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味ソースがけ カリフラワーとしめじのソテー 果物 トマトサラダ きなこミルクムース I補給:-592kcal 卵白ク:22.6g 脂質:14.9g 塩分:3.3g	五目ご飯 味噌汁 ますの粕漬け焼き 茶碗蒸し 大根の酢の物 果物 ココア蒸しパン I補給:-592kcal 卵白ク:26.7g 脂質:10.8g 塩分:3.1g	

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。



社会福祉法人サンフレンズ
高齢者在宅サービスセンター
上井草ふれあいの家
電話 03(3394)9831