



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	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			赤飯 大根の味噌汁 鶏肉の梅照り焼き ブロッコリーの生姜和え パイン缶	肉うどん わかめごはん ごぼうサラダ フルーチェ りんご	ごはん 絹さやの味噌汁 選べるおかず 切干大根の煮物 フルーツカクテル	阜月御膳 春のちらし寿司 すまし汁 かぼちゃの煮付け みかん缶
間食			桃のヨーグルト カルシウムウエハース	シフォンケーキ ぶどうサイダー	黒糖まんじゅう ほうじ茶	こいのぼりどら焼き 緑茶
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごはん すまし汁 さわらのチリソースかけ 春の炊き合わせ フルーチェ いちご	鶏とろろそば 菜めし えんどうの山椒炒め 黄桃缶	春のカレー ミートオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ みかん缶	ごはん えのきの味噌汁 春の天ぷら盛り合わせ 長芋とわらびの煮付け ヨーグルト和え	ごはん すまし汁 かつおのたたき さといものゆず味噌かけ オレンジ	松花堂弁当 <small>たけのこごはん しめじの味噌汁 あじの南蛮漬け・春野菜炒め煮 菜花の錦糸和え・パイン缶</small>
間食	コーヒーロールケーキ レモンティー	紫芋まんじゅう ほうじ茶	ぶどうゼリー	やわらかおかきのりしお 緑茶	クリームパン ミルクティー	バウムクーヘン はちみつレモン
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん なすの味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ フルーツカクテル	ごはん 絹さやの味噌汁 さばの塩焼き れんこんの炒め煮 フルーチェ ぶどう	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	ごはん すまし汁 選べるおかず ひじきの煮物 バナナ	ツナピラフ コーンポタージュ 野菜サラダ パイン缶	ごはん じゃがいもの味噌汁 白身魚の照り焼き キャベツの香味炒め ヨーグルト和え
間食	メープルプーチケーキ カフェオレ	ミルクケーキ レモンティー	プリン	もみじまんじゅう ほうじ茶	チョコパウンドケーキ はちみつレモン	ドーナツ ぶどうサイダー
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん すまし汁 味噌かつ もやしの和風和え オレンジ	ごはん しめじの味噌汁 選べるおかず きんぴらごぼう フルーツカクテル	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根サラダ ヨーグルト和え	ごはん すまし汁 豚肉の塩麴焼き じゃがいもの煮物 パイン缶	きのこきしめん ゆかりごはん なすの揚げ煮 みかん缶	ごはん しめじの味噌汁 チキンレモンあん マカロニサラダ フルーチェ りんご
間食	田舎まんじゅう 緑茶	やわらかおかき 砂糖醤油 ほうじ茶	青りんごゼリー	ロールケーキ ミルクティー	カスタードケーキ はちみつレモン	小倉パン カフェオレ
	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず さつまいもの炒り煮 パイン缶	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の香味煮 パンプキンサラダ みかん缶	豚丼 白菜の味噌汁 キャベツのごまドレッシング和え バナナ	ごはん しめじの味噌汁 マスの利休焼き さといものくず煮 フルーツカクテル	ごはん コンソメスープ 照り焼きハンバーグ 大根の和風ドレッシング和え 黄桃缶	今月の献立(平均) エネルギー：647kcal たんぱく質：20.5g 脂質：17.9g 炭水化物：99.0g
間食	紅茶のバウムクーヘン サイダー	抹茶まんじゅう 緑茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	ホットケーキ はちみつレモン	今川焼き ほうじ茶	

今月の選べるおかずメニュー

3日 金曜日

A:ホキのマヨネーズ焼き

B:鶏肉のアーモンド焼き

16日 木曜日

A:さわらの西京焼き

B:煮込みハンバーグ

21日 火曜日

A:赤魚の煮付け

B:牛肉とごぼうの玉子とじ

27日 月曜日

A:白身魚のタレ焼き

B:チキンピカタ



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。

マイの話 その13 ~端午の節句について~

端午の節句によく食べられている縁起の良い食材のご紹介

端午の節句にはかつおやたけのこなどが縁起の良い食材として食べられています。諸説ありますが、漢字で「勝男」と書くことができるかつおには、男の子が強く元気に育つようにという願いがあり、上にすくすく育つたけのこには、まっすぐ元気な男の子に育ってほしいという願いが込められています。

山県グリーンポートでは5月10日(金)の昼食に「かつおのたたき」、11日(土)に「たけのこごはん」を提供します。皆様も縁起の良い食材を食べて験を担ぎましょう。



★お知らせ 4日(土)…皐月御膳 6日(月)~11日(土)…春の味覚週間