

# 月間献立表

令和2年5月

|    |  |  |  |   |   | 2020年5月1日(金)  | 2020年5月2日(土)   |
|----|--|--|--|---|---|---|--|
| 昼食 |  |  |  |   |   | <b>開設記念日</b><br>赤飯<br>甘鯛のかす漬け焼き<br>紅白なます<br>冬瓜と海老の煮物<br>いちごババロア/吸い物 | 米飯<br>回鍋肉<br>青梗菜と帆立の中華和え<br>大学芋<br>味噌汁                   |
|    |  |  |  |   |   | 476kcal   | 504kcal  |
|    |  |  |  |   |   | 23.7g   | 17.7g  |
|    |  |  |  |   |   | 6.3g  | 14.5g  |
|    |  |  |  |   |   | 3.1g  | 3.4g   |
|    |  | 2020年5月4日(月)                                     | 2020年5月5日(火)   | 2020年5月6日(水)  | 2020年5月7日(木)  | 2020年5月8日(金)  | 2020年5月9日(土)   |
| 昼食 |  | 米飯<br>肉じゃが<br>おくらとめかぶの和え物<br>れんこんきんぴら<br>吸い物     | <b>端午の節句</b><br><br>中華おこわ 点心盛り合わせ<br>大根のオイスターソース炒め<br>マンゴープリン<br>ワンタンスープ | 米飯<br>さわらのレモン風味焼きソースかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>にんじんソテー<br>コンソメスープ | しょうゆラーメン<br>アスパラと卵の炒め<br>豆乳プリン                      | 米飯<br>手作りかぼちゃコロック<br>白菜のゆかり和え<br>冬瓜のくず煮<br>味噌汁                      | <b>お楽しみ!</b><br>   |
|    |  | 364kcal  | 737kcal  | 473kcal   | 470kcal   | 495kcal   |  |
|    |  | 9.8g   | 24.3g  | 22.1g   | 23.1g   | 18.0g   |  |
|    |  | 5.9g   | 24.4g  | 16.9g   | 15.7g   | 14.7g   |  |
|    |  | 2.0g   | 3.3g   | 2.5g  | 6.3g  | 2.7g  |  |
|    |  | 2020年5月11日(月)                                    | 2020年5月12日(火)  | 2020年5月13日(水)   | 2020年5月14日(木)                                       | 2020年5月15日(金)   | 2020年5月16日(土)  |
| 昼食 |  | 米飯<br>チキンソテーディアブルソース<br>三色ナムル<br>フルーツ<br>コンソメスープ | 米飯<br>鮭の南部やき風<br>生揚げ煮<br>ほうれんそうとえのきののり和え<br>味噌汁                          | 米飯<br>油淋鶏<br>さつま芋サラダ<br>青梗菜のおひたし<br>中華スープ                 | 米飯<br>シルバーの袖あんやき<br>新じゃがの揚げ煮<br>白菜としめじのわさび和え<br>味噌汁 | 三色どんぶり<br>えびボールとかぶの煮物<br>紅白なます<br>味噌汁                               | 米飯<br>鯖の文化干し焼き<br>里芋とがんもの煮物<br>かぶとにんじんの昆布茶和え<br>きのこけんちん汁 |
|    |  | 415kcal  | 423kcal  | 483kcal   | 436kcal   | 601kcal   | 423kcal  |
|    |  | 17.7g  | 25.7g  | 20.3g   | 19.7g   | 25.6g   | 21.3g  |
|    |  | 12.7g  | 11.7g  | 14.4g   | 8.9g  | 11.4g   | 12.1g  |
|    |  | 2.3g   | 2.6g   | 2.4g  | 3.5g  | 3.1g  | 2.1g   |



# 月間献立表

令和2年5月

|    |   | 2020年5月18日(月)   | 2020年5月19日(火)   | 2020年5月20日(水)                               | 2020年5月21日(木)                                  | 2020年5月22日(金)                                      | 2020年5月23日(土)  |
|----|---|---|---|---|--|--|--|
| 朝食 |   | 米飯<br>かに玉甘酢あん<br>春雨の中華和え<br>三色豆<br>中華スープ              | 米飯<br>豚肉の竜田揚げ<br>とうがんのかにあん<br>ねばねばサラダ<br>味噌汁  | 米飯<br>さばの味噌煮<br>かぼちゃの胡麻和え<br>れんこん炒め煮<br>吸い物 | 米飯<br>親子煮<br>大根と人参の甘酢<br>ブロッコリーとコーンのソテー<br>味噌汁 | 米飯<br>かれいのチーズフライ<br>肉団子と野菜の煮物<br>白菜の梅和え<br>コンソメスープ | 米飯<br>ハッシュドビーフ<br>きゅうりとアスパラのサラダ<br>フルーツカクテル<br>コンソメスープ |
|    | E | 474kcal   | 540kcal   | 506kcal                                     | 455kcal  | 470kcal  | 519kcal  |
|    | P | 19.8g   | 22.2g   | 21.8g                                       | 21.8g  | 23.2g  | 12.1g  |
|    | F | 13.1g   | 22.3g   | 13.2g                                       | 11.7g  | 10.9g  | 17.5g  |
|    | S | 2.5g  | 4.0g  | 2.9g  | 3.6g   | 2.7g   | 2.9g   |
|    |   | 2020年5月25日(月)   | 2020年5月26日(火)   | 2020年5月27日(水)                               | 2020年5月28日(木)                                  | 2020年5月29日(金)                                      | 2020年5月30日(土)  |
| 朝食 |   | 米飯<br>煮込みハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>ズッキーニのコンソメ煮<br>コンソメスープ | 米飯 中華スープ<br>えびのチリソース煮<br><small>110gとコーンのリネー 小松菜と人参は</small><br> | ねばねばぶっかけそば<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>水羊羹            | 米飯<br>海老カツとコロケ<br>なすの田舎煮<br>錦糸卵とトマトのサラダ<br>味噌汁 | 米飯<br>豚肉のマスタード焼き<br>山芋とかまぼこのわさび醤油和え<br>金時煮豆<br>吸い物 | 米飯<br>かにと豆腐の旨煮<br>切り干し大根のナムル<br>かぼちゃのフルーツきんとん<br>中華スープ |
|    | E | 503kcal   | 411kcal   | 369kcal                                     | 528kcal  | 490kcal  | 498kcal  |
|    | P | 20.3g   | 17.2g   | 14.0g                                       | 21.6g  | 20.1g  | 19.0g  |
|    | F | 14.7g   | 9.3g  | 2.3g  | 17.9g  | 14.9g  | 10.0g  |
|    | S | 2.5g  | 2.5g  | 1.9g  | 4.2g   | 2.7g   | 3.3g   |

★ 献立は予定です。仕入れ等の都合により、変更になることもあります。

★ 栄養量は、E：エネルギー P：タンパク質 F：脂質 S：塩分です。

## 免疫力をアップして感染予防！

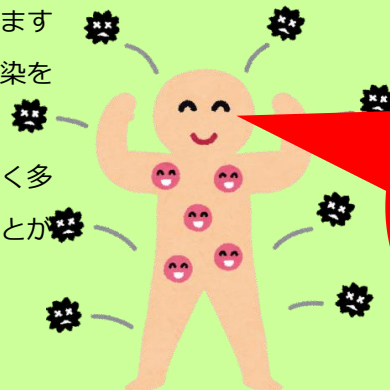
いまだ終息が見えないコロナウィルス。

手洗い、うがい、マスク着用、三密を避けることなどの感染防止策が叫ばれていますが、食事から免疫力をアップして、感染を予防することも大切です。

ひとつの食材や、栄養素に偏ることなく多くの種類の食材をバランスよく摂ることが大切ですが、具体的には…

①腸内細菌のバランスを整える。

②免疫細胞を強くする。 ことです。



ヨーグルトや納豆などの発酵食品で腸内環境を整えて、タンパク質や野菜に含まれるビタミン類で、免疫力をアップしましょう！！



