

5月献立表

介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯・味噌汁 ひじき煮 五目納豆 赤カッパ 牛乳 528kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 いんげんとツナの煮物 おから つぼ漬け 牛乳 555kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 とろろ芋 きゅうり漬物 牛乳 529kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鯖おほか照り煮 青菜柚香和え たいみそ 牛乳 515kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ミニハンバーグ 白菜の生姜和え しば漬け 牛乳 530kcal 塩分2.0g
昼食	山菜おこわ 味噌汁 海老さつま揚げ アスパラとトマトの和え物 バナナ 622kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 ほっけの葱味噌焼き ニラの卵とじ りんご 540kcal 塩分1.5g	赤飯 若布すまし汁 魚の粕漬け焼き 山菜の煮物 オレンジ 545kcal 塩分2.0g	筍ご飯 尺煮椀 揚げ出し豆腐 果物盛り合わせ 567kcal 塩分1.6g	五目ちらし 素麺清まし汁 あんかけ茶碗蒸し 青菜菊花和え メロン 514kcal 塩分2.9g
夕食	ご飯 味噌汁 つくね焼き 落の生姜炒め 浅漬け 519kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら おでん 青菜お浸し 520kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 豆腐と豚のオイスターソース炒め さつま芋煮 もやし和風和え 551kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 めばるの煮つけ もやし五目炒め いんげん胡麻和え 537kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鮭の唐揚げ 筑前煮 青菜お浸し 595kcal 塩分1.8g

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	ご飯・味噌汁 鱈の塩焼き 胡瓜とエノキ茸の梅和え 煮豆 牛乳 512kcal 塩分1.0g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツ和風和え きゅうり漬物 牛乳 514kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 白菜炒め煮 納豆 赤カッパ 牛乳 543kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 鮭の甘塩焼き 青菜わさび和え 練り梅 牛乳 494kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 イワシの生姜煮 もやしのエビ和え 桜大根 牛乳 493kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 白菜海苔和え はりはり漬け 牛乳 559kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 ミートボール 青菜蟹和え つぼ漬け 牛乳 564kcal 塩分2.4g
昼食	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 肉じゃが オレンジ 642kcal 塩分1.9g	豚丼 味噌汁 豆腐と蟹のくず煮 フルーツポンチ 589kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き 味噌きんぴら パイナップル 529kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮込み 芋の煮物 キウイ 584kcal 塩分2.0g	ツナカレー 若布のスープ グリーンサラダ りんご 578kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 油子の柚子風味煮つけ インゲンそぼろ炒め オレンジ 514kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 五目中華炒め キウイ 577kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 味噌汁 魚の味噌煮 やさい炒め 茄子の胡麻和え 510kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 たらの唐揚げあんかけ 南瓜含め煮 青菜なめ茸和え 524kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 芋の海老そぼろ煮 トマト三杯酢 589kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 あじフライ 玉ねぎ炒め煮 いんげんのツナマヨ和え 551kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 酢鶏 さつま芋含め煮 冷奴 591kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 大根の旨煮 ひじきサラダ 535kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ほっけの煮つけ 厚揚げの味噌煮 焼き茄子 503kcal 塩分2.0g

5月5日は…



厄除けの風習と成長を願う風習

ちまき

紀元前3世紀の中国に屈原という政治家がいたのですが、思うような政治が出来ないことを嘆いて5月5日に川に飛び込み死んでしまったそうです。ちまきが5月5日に食べられるようになった由来とされる説が2つあります。

- ・屈原の姉が屈原の霊を慰めようと川に餅を投げ入れたから
- ・屈原を慕う民衆が屈原の遺体が魚に食べられないようにするために投げ入れたことから

いつしか、厄除けの願いを込めてちまきを食べるようになったそうです。



菖蒲の湯

中国では古くから、菖蒲には邪気や悪魔をはらい、火災を除く力があると信じられていました。春から夏に季節が変わる端午の節句は体調を崩しやすい日として、病気などの厄災を祓うために菖蒲湯に入るようになったそうです。



柏餅

柏の葉は、新芽が成長するのをまって古い葉が落ちるため、柏餅は”子どもが成長するまで親が死なない”縁起がいい食べ物とされてきました。江戸時代中期に入ると、武家を中心に後継ぎができたという意味が加わり、一族の繁栄を願って5月5日に食べるようになったそうです。



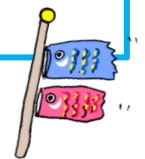
兜

戦の場で身体を守るために身に付けた鎧や兜は、武士が神社に奉納するほど非常に大切なものでした。現在では交通事故や病気が起きないようにという願いを込めて飾るそうです。



鯉のぼり

鯉のぼりを飾る習慣は、江戸時代に町人の間で生まれました。濁った池や沼では生息できる強い生命力を持ち、滝をさかのぼって龍になるという伝説があることから、我が子の立身出世を願って飾られるようになったそうです。



☆裏面に続きます

	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日			
朝食	ご飯・味噌汁 天津オムレツ もやしのナムル 海苔佃煮 牛乳 518kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ いんげんの生姜和え 煮豆 牛乳 550kcal 塩分1.2g	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 青菜のツナ和え 沢庵漬け 牛乳 490kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 青菜なめ茸和え 桜大根 牛乳 503kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 青菜おかか和え たいみそ 牛乳 532kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 海老バーグ キャベツの塩こぶ和え はりはり漬け 牛乳 486kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 オクラのなめ茸和え 練り梅 牛乳 528kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 ひじき煮 青菜ナムル 桜大根 牛乳 487kcal 塩分1.6g			
昼食	ご飯 味噌汁 魚のちゃんちゃん焼き 金平ごぼう パイナップル 529kcal 塩分1.8g	親子とじそば 野菜と豆腐のナゲット ヨーグルト和え 573kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ブロッコリー蟹あんかけ りんご 509kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚の甘辛煮 さつま芋煮 キウイ 636kcal 塩分2.0g	しらすと大根葉の炊き込みご飯 ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し オレンジ 541kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鯿の竜田揚げ 野菜と玉子の炒め物 りんご 584kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豚ニンク醤油焼き 南瓜の含め煮 パイナップル 586kcal 塩分1.9g	あさりにゆうめん しゅうまい天 バナナ 526kcal 塩分2.5g			
夕食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 山菜炒め煮 りんごと白菜サラダ 568kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の唐揚げ葱ソース 切干大根 白菜のゆかり和え 507kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き 南瓜煮つけ 温泉卵 604kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 鶏大根 いんげん胡麻和え 521kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鱈のフライ 八宝菜 もやし大葉和え 542kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 白菜の炒め物 アスパラツナ和え 562kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 煮魚 野菜炒め 青菜のわさび和え 489kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鯖生姜焼き 芋のコンソメ煮 トマトサラダ 621kcal 塩分2.1g			
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯・味噌汁 鯖缶おろしかけ もやしのゆかり和え つぼ漬け 牛乳 502kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 おから 沢庵漬け 牛乳 533kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 オムレツ キャベツおかか和え しば漬け 牛乳 513kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 蒟と鮭の煮物 青菜おかか和え きゅうり漬物 牛乳 485kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ もやしの和え物 しば漬け 牛乳 512kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい オクラ和え つぼ漬け 牛乳 560kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす キャベツツナ和え 赤カッパ 牛乳 488kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 いんげん炒め煮 納豆 はりはり漬け 牛乳 531kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ウィンナー炒め 青菜柚香和え 桜大根 牛乳 552kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 青菜の和え物 きゅうり漬物 牛乳 482kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 海老豆腐 キャベツなめ茸和え 沢庵漬け 牛乳 535kcal 塩分2.4g
昼食	ご飯 味噌汁 蟹玉 切干大根 果物缶 604kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 油子の野菜あんかけ ビーフンソーテー オレンジ 586kcal 塩分1.6g	照り焼きチキン丼 ご飯 味噌汁 マカロニサラダ りんご 610kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 卵豆腐 洋梨缶 621kcal 塩分2.1g	茄子とチキンのカレー 小松菜のスープ トマトサラダ バナナ 626kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 オムレツ 大根含め煮 オレンジ 530kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 魚のからしマヨネーズ焼き 五目金平 りんご 584kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 菜の花海老そば煮 キウイ 628kcal 塩分1.7g	塩わかめラーメン 鶏の唐揚げ 黄桃缶 512kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き 茄子と豚の炒め みかん缶 620kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 めばるの煮つけ 肉じゃが りんご 567kcal 塩分6g
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけの胡麻煮 揚げ出し豆腐あんかけ 青菜お浸し 538kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 山菜の卵とじ トマトサラダ 527kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 すずき塩焼き いんげん炒り煮 さつま芋甘辛煮 507kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル 炒り豆腐 いもサラダ 539kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ 筑前煮 青菜白須和え 487kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏のちゃんちゃん焼き 芋の揚げ煮 青菜胡麻和え 558kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豆腐挟み蒸し 白菜の炒め煮 青菜蟹和え 534kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 茹で豚葱ソースかけ 筍入り金平 長芋おろし 515kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 赤魚のあおさ焼き さつま芋含め煮 白菜和風和え 529kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン おでん もやしゆかり和え 482kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 南瓜含め煮 青菜お浸し 559kcal 塩分2.1g

