



# 5月献立表

今月の  
おやつ



今月のおやつはフルーツあんみつを作ります♪  
作ってくださる方募集しています(^ ^)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
		1日	2日	3日	4日	
<p><b>急激な血糖値の上昇を防ぐために、食べる順番に注意しましょう</b></p> <p>急激な血糖上昇は、血管にダメージを与え、動脈硬化や糖尿病の合併症を進めやすくします。食べる順番を工夫することで、血糖値の上昇を緩やかにします。</p> <p>① 食物繊維を含んだ「副菜」から食べましょう</p> <p>② タンパク質を含む「主菜」</p> <p>③ 炭水化物（糖質）である「主食」</p> 		<p>ご飯 鶏肉のマスタード焼き オクラの和え物 高野豆腐とひじきの煮物 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:579kcal タバコ質:25.0g 脂質:19.8g 食塩相:3.2g</p>	<p>ご飯 豚肉の旨塩炒め アボカドのドレッシング和え 南瓜のいとこ煮 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:587kcal タバコ質:21.6g 脂質:16.1g 食塩相:3.5g</p>	<p><b>【憲法記念日】</b> 五目おこわ かつおカツ 紅白なます 若竹煮 清まし汁</p>  <p>I総キ〜:539kcal タバコ質:16.3g 脂質:11.8g 食塩相:4.8g</p>	<p><b>【みどりの日】</b> 山菜うどん しそわかめおにぎり 大根と昆布の和え物 ピーマンとじゃこの炒り煮</p>  <p>I総キ〜:458kcal タバコ質:19.7g 脂質:3.3g 食塩相:5.7g</p>	
			メープルケーキ	酒まんじゅう	<b>【こどもの日】</b> 柏餅	焼プリンタルト
6日	7日	8日	9日	10日	11日	
<p>ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ひじきと大豆のサラダ 冬瓜の薄くず煮 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:463kcal タバコ質:21.0g 脂質:6.5g 食塩相:3.3g</p>	<p>ご飯 牛肉の味噌炒め 春菊のゆず和え 茄子の煮浸し 清まし汁</p>  <p>I総キ〜:638kcal タバコ質:19.4g 脂質:26.2g 食塩相:3.1g</p>	<p>シーフードカレー おくらサラダ コーヒゼリー 福神漬け</p>  <p>I総キ〜:533kcal タバコ質:14.9g 脂質:9.6g 食塩相:3.3g</p>	<p>ご飯 さばの生姜煮 めた和え がんもの煮物 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:601kcal タバコ質:21.8g 脂質:20.9g 食塩相:3.3g</p>	<p>ご飯 八宝菜 チンゲン菜とえのきの和え物 焼き餃子 中華スープ</p>  <p>I総キ〜:524kcal タバコ質:24.4g 脂質:12.4g 食塩相:3.5g</p>	<p>ご飯 鶏天 キャベツのなめたけ和え たけのこのオイスター炒め 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:628kcal タバコ質:23.8g 脂質:20.8g 食塩相:4.5g</p>	
どら焼き	せんべい	<b>【おやつレク】</b> フルーツあんみつ	クレープ (バナナ)	レモンケーキ	抹茶まんじゅう	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	
<p><b>【セレクト献立】</b> 豚丼/アジフライ丼 春雨サラダ いちごムース わかめスープ</p>  <p>I総キ〜:652kcal タバコ質:17.8g 脂質:24.7g 食塩相:2.2g</p>	<p>ご飯 鶏肉のマヨコン焼 胡瓜の酢の物 大根の甘辛炒め 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:552kcal タバコ質:21.9g 脂質:17.6g 食塩相:2.9g</p>	<p>彩りちらし寿司 がんもの煮物 アボカドのピーナツ和え 赤だし</p>  <p>I総キ〜:467kcal タバコ質:17.0g 脂質:7.5g 食塩相:4.0g</p>	<p>ワンタン塩ラーメン じゃこおにぎり キャベツサラダ 杏仁豆腐</p>  <p>I総キ〜:501kcal タバコ質:15.6g 脂質:5.5g 食塩相:4.1g</p>	<p>カレーライス グリーンサラダ ピーチゼリー 福神漬け</p>  <p>I総キ〜:654kcal タバコ質:18.1g 脂質:19.7g 食塩相:3.4g</p>	<p>豆ごはん 豚肉の葱塩炒め さつま芋サラダ 小松菜の炒め煮 そうめん汁</p>  <p>I総キ〜:598kcal タバコ質:18.8g 脂質:21.8g 食塩相:3.1g</p>	
ミニたいやき	<b>【母の日】</b> ケーキバイキング	田舎まんじゅう	米粉のカップケーキ (いちご)	クリームコンフェ	バウムクーヘン	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	
<p>ご飯 鶏肉の竜田揚げ なます じゃが芋の明太子炒め 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:619kcal タバコ質:23.2g 脂質:20.0g 食塩相:2.8g</p>	<p>焼きそば ゆかりおにぎり ほうれん草の白和え 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:517kcal タバコ質:18.6g 脂質:16.2g 食塩相:4.9g</p>	<p>ご飯 さばの味噌煮 小松菜のしらす和え 大根の薄くず煮 清まし汁</p>  <p>I総キ〜:549kcal タバコ質:20.4g 脂質:17.4g 食塩相:3.2g</p>	<p>ハヤシライス キャベツのツナサラダ ぶどうムース</p>  <p>I総キ〜:587kcal タバコ質:20.7g 脂質:16.6g 食塩相:2.5g</p>	<p>ご飯 豚肉のステーキソース炒め 海藻サラダ じゃが芋の煮物 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:583kcal タバコ質:20.3g 脂質:16.5g 食塩相:3.3g</p>	<p>ご飯 さわらの南部焼き 大根の酢の物 つみれの煮物 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:494kcal タバコ質:23.7g 脂質:10.1g 食塩相:3.0g</p>	
メープルケーキ	黒糖まんじゅう	レモンタルト	<b>【おやつレク】</b> フルーツあんみつ	抹茶ワッフル	いちごゼリー	
27日	28日	29日	30日	31日	<p><b>HAPPY MOTHER'S DAY!</b></p> <p>いつも ありがとう</p> 	
<p>ご飯 豚肉のしぐれ煮 小松菜の生姜和え れんこんのバター醤油炒め 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:570kcal タバコ質:20.2g 脂質:19.1g 食塩相:2.9g</p>	<p>ご飯 鮭の照り焼き 白菜の甘酢和え 冬瓜の煮物 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:450kcal タバコ質:21.5g 脂質:6.8g 食塩相:2.5g</p>	<p>きつねうどん じゃこおにぎり れんこんサラダ 枝豆しんじょうの煮物</p>  <p>I総キ〜:566kcal タバコ質:15.8g 脂質:13.2g 食塩相:4.6g</p>	<p>ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 三色なます 茄子の煮浸し 味噌汁</p>  <p>I総キ〜:617kcal タバコ質:18.9g 脂質:21.5g 食塩相:3.2g</p>	<p><b>【誕生日会】</b> 赤飯 メバルの西京味噌焼き 菜の花の和え物 里芋のえびあんかけ 清まし汁</p>  <p>I総キ〜:459kcal タバコ質:23.3g 脂質:4.3g 食塩相:2.6g</p>		
パンケーキ (抹茶クリーム)	クレープ(チョコ)	ベルギーワッフル	田舎まんじゅう	フルーツケーキ		

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。