

# 5月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並

日 月 火 水 木 金 土

温かい日差しとさわやかな風が気持ちよい季節になりました。散歩や草花の鑑賞、お庭の手入れなど少し体を動かしましょう。紫外線が強くなっていく時期でもあり、暑い日もあります。高齢者は熱中症や脱水症状になりやすいので、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。1日の水分摂取量を把握しやすくするため、容量がわかるペットボトルや水筒を使うことをお勧めします。今月の旬の食材は「じゃが芋」です。「山菜」も炊込みご飯を準備します。



		<b>1</b> 肉じゃが 白半片のオーロラソースがけ 大根炒り煮 もやしサラダ 570kcal	<b>2</b> ～お子様プレート～ ハンバーグ、海老フライ、サラダ ハッシュポテト、ナポリタンスパ フルーツヨーグルト、コンスープ 580kcal	<b>3 憲法記念日</b> 肉団子の甘酢がけ 炒り卵 揚げなすの香りだれ ほうれん草サラダ 570kcal	<b>4 みどりの日</b> 鮭の塩焼き 野菜天の煮物 長芋の生姜醤油炒め ハムサラダ 570kcal	
<b>5 こどもの日</b>	<b>6 振替休日</b> 鱈の西京焼き ポイルウインナー じゃが芋とベーコンのコンソメ煮 小松菜のお浸し 560kcal	<b>7</b> 豚丼 えびサラダ ピーマンのツナ炒め フルーツゼリー 560kcal	<b>8</b> 鱈のねぎソースがけ 魚肉ソーセージのバター炒め 南瓜サラダ 青梗菜ソテー 550kcal	<b>9</b> 豚肉の甘辛煮 白半片のお好みソースがけ 春雨の中華炒め 人参サラダ 570kcal	<b>10</b> 鮭のおろしポン酢がけ 高野豆腐の煮物 ひじきの炒め煮 カリフラワーのごまだれ和え 570kcal	<b>11</b> ポークソテー 厚揚げのカレー炒め きゃべつのさっぱり煮 きゅうりの和え物 560kcal
<b>12 母の日</b> 	<b>13</b> 焼きそば たこ焼き 魚肉とトマトのサラダ 大根の煮物 560kcal	<b>14</b> 白身魚の唐揚げ 豆腐田楽 里芋の煮物 青梗菜のなめたけ和え 560kcal	<b>15</b> 鶏肉のバンバンジー さごしの磯焼き なすの揚げびたし 小松菜炒め 550kcal	<b>16</b> 鱈の煮付け さつま揚げの玉ねぎポン酢がけ <b>ポテトサラダ</b> もやしソテー 560kcal	<b>17</b> 筑前煮 白半片のバター醤油焼き 切干大根の洋風炒め おぐらの青じそ和え 550kcal	<b>18</b> 鯖のおろし添え 野菜天の煮物 小松菜ともやしの炒め物 春雨サラダ 560kcal
<b>19</b>	<b>20</b> 赤魚の煮付け 白半片のオーロラソースがけ 長芋ステーキ 青梗菜のおかか和え 550kcal	<b>21</b> シーフードカレー 豚しゃぶサラダ じゃが芋のごま煮 果物盛合わせ 570kcal	<b>22</b> 鮭の塩焼き ウインナーソテー 大豆とひじきの煮物 きゃべつのゆかり和え 560kcal	<b>23</b> 鶏肉ソテー 厚揚げの生姜醤油がけ 野菜の中華あんかけ カリフラワーのカレー和え 560kcal	<b>24</b> 白身魚のムニエル 野菜天の煮物 じゃが芋と大豆の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 560kcal	<b>25</b> 豚肉の五目野菜炒め がんもの煮物 南瓜サラダ おぐらのなめたけ和え 570kcal
<b>26</b>	<b>27</b> 豚肉のトマト煮 さつま揚げとピーマンの炒め物 里芋の煮物 きゃべつサラダ 570kcal	<b>28</b> 鮭の生姜焼き 高野豆腐の煮物 南瓜の煮付け きゅうりの酢の物 560kcal	<b>29</b> 豚肉とごぼうの炒め煮 白半片のソースマヨがけ 長芋のコンソメ煮 白菜の塩昆布和え 570kcal	<b>30</b> 鯖の味噌煮 大根のそばろ炒め ほうれん草のお浸し ブロッコリーのサラダ 560kcal	<b>31</b> 鶏肉の塩焼き 厚揚げ豆腐の蒲焼き なすとじゃこの煮物 もやしのナムル 560kcal	

・献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。・食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。