

5月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並

暑い日が多くなってきました。本格的に暑くなる前からだんだんと体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」をして、少しでも熱中症になりにくくしましょう。また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」と「空豆」です。「山菜」の炊込みご飯も準備します。



日		月		火		水		木		金		土							
														1 かれいの西京焼き 厚揚げの甘辛しょうゆがけ きゃべつとひじきの炒め物 さつま揚げの甘煮 560kcal		2 肉団子の甘酢がけ 赤魚のソテー 揚げなすの香りだれ ほうれん草サラダ 山菜ごはん 560kcal		3 憲法記念日 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	
4 みどりの日		5 こどもの日 ～お子様セット～ 煮込みハンバーグ コーンライス グリーンサラダ コンソメスープこいのぼりゼリー 570kcal		6 振替休日 豚肉の生姜焼き さつま揚げソテー なすのおろしがけ カリフラワーとツナのサラダ 570kcal		7 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 切干大根の煮物 560kcal		8 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		9 鮭のおろしポン酢がけ 高野豆腐の煮物 ひじきの炒め煮 小松菜ソテー 570kcal		10 鶏肉ソテー 厚揚げのカレー炒め きゃべつのさっぱり煮 きゅうりのなめたけ和え 550kcal							
11 母の日 		12 豚しゃぶ 野菜天の炒め物 じゃが芋と空豆のコンソメ煮 青梗菜の炒め物 550kcal		13 白身魚の唐揚げ 豆腐田楽 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し 570kcal		14 鶏肉のバンバンジー さごしの磯焼き ごぼうと糸こんにゃくの金平 ピーマンの塩昆布和え 山菜ごはん 550kcal		15 赤魚のきのこあんかけ さつま揚げの煮物 ポテトサラダ きゃべつソテー 山菜ごはん 560kcal		16 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 560kcal		17 鯖の香り煮 ボイルウインナー 野菜の中華炒め 春雨サラダ 570kcal							
18		19 鱈の煮付け 白半片のオーロラソースがけ 長芋ソテー 小松菜のおかか和え 550kcal		20 鶏肉ソテー がんもの煮物 野菜の中華あんかけ カリフラワーと空豆のカレー和え 山菜ごはん 570kcal		21 鮭の塩焼き じゃが芋とウインナーのソテー 大豆とひじきの煮物 きゃべつのゆかり和え 570kcal		22 豚肉と里芋の煮物 竹輪の磯炒め なすの味噌がけ もやしサラダ 560kcal		23 アジフライ 野菜天の煮物 じゃが芋と大豆の炒め物 長芋とおぐらの青じそ和え 580kcal		24 豚肉の五目野菜炒め 高野豆腐の煮物 南瓜の煮付け きゅうりとわかめの酢の物 570kcal							
25		26 鶏肉の塩焼き 厚揚げ豆腐の蒲焼き 大根と油揚げの煮物 法連草と人参のにんにく炒め 山菜ごはん 560kcal		27 鮭の生姜焼き 梅肉冷奴 なすのそぼろ炒め きゃべつのイタリアンサラダ 560kcal		28 チキンカレー ナン 彩りオムレツ グリーンサラダ フルーツヨーグルト 570kcal		29 鯖の味噌煮 豆腐ステーキ きのこの和風スパゲティ カリフラワーのサラダ 570kcal		30 豚肉とじゃが芋のトマト煮 さつま揚げとピーマンの炒め物 里芋の煮物 もやしのナムル風 570kcal		31 鱈の幽庵焼き 竹輪の照り煮 青梗菜の中華煮 じゃが芋のツナサラダ 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ございます。御了承ください。