

宝木荘 栄養科R8.5 月

5 月に入り初夏を感じる爽やかな季節となりました。

同時に日差しが強くなり、少し汗ばむ日も出てきました。

栄養豊富でさっぱり食べやすいメニューも取り入れ、身体の調子を整えていきたいです。

栄養士 渡部

5/2(土) 八十八夜

茶そば
野菜の揚げびたし
玉葱のマスタードサラダ
果物

夏も近づく
八十八夜〜♪



5/5(火) こどもの日

にぎり寿司
豚汁
茶碗蒸し
若竹煮
手作りソーダゼリー



5/10(日)

ちらし寿司
豚汁
枝豆と豆腐のふんわり天
梅マヨサラダ
手作りほうじ茶プリン



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ジャーマンポテト 温野菜サラダ 牛乳	赤飯 味噌汁(ほうれん草) 赤魚の香味焼き 治部煮 手作り黒糖寒天	果物(オレンジ)	米飯 味噌汁(豆腐) 豚肉とじゃが芋の煮物 旬の土佐煮 果物缶(マンゴ-)	15 (金)	パン(食パン・バターロール) ミックスローゼット ハムとポテトのオーブン焼き キャベツのサラダ 牛乳	米飯 具沢山味噌汁 油淋鶏 白和え 手作り抹茶プリン	人形焼き	米飯 味噌汁(干びょう) 鮭の幽庵焼き 鶏肉のわさび炒め アロココのおかか和え
2 (土)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め 塩昆布和え 温泉卵	【八十八夜】 茶そば 野菜の揚げだし 里芋と玉葱のステーキサラダ 果物(バナナ)	ソフトケーキ	米飯 味噌汁(大根) 鮭の照り焼き 豚肉とじゃが芋の煮物 小松菜の酢味噌和え	16 (土)	米飯 味噌汁 味噌と野菜の煮物 コンソメスープのおかか和え 生姜昆布	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 手作り豆花(トウモロコシ)	手作りフレンドースト	米飯 味噌汁(玉葱) あじの粕漬焼き 五目煮 漬物(たくあん)
3 (日)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 菜花のお浸し 煮豆(紫花豆)	米飯 けんちん汁 鯖の梅煮 マーボー春雨 手作り抹茶ゼリー	手作り豆腐トースト	米飯 味噌汁(玉葱) チキンソテー アロココのかあんかけ なめ茸のおろし和え	17 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと梅肉和え 黒豆	米飯 味噌汁(卵) 赤魚の大葉風味焼き じゃが芋のそぼろ炒め 手作りういげゼリー	手作りフルツァット	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉と茄子のみぞれ煮 卵の花 ごま和え
4 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ほうれん草の磯和え 納豆	米飯 味噌汁(白菜) 手作り和風ハンバーグ 芋煮 手作り小倉ミミズ	バナナヨーグルト	米飯 味噌汁(なす) 赤魚のみりん焼き 豚ハシ大根 小松菜としめじの和え物	18 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ほうれん草とザーサイのお浸し 納豆	米飯 中華スープ(しめじ) 南島サラダ 果物(バナナ)	アツメ、クッキー	米飯 清汁(里芋) 鮭の味噌煮 ジャーマンポテト 菜花のお浸し
5 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ トマトとアスパラのサラダ レタスのマリネ 牛乳	【子供の日】 にぎり寿司(まぐろ、サーモン、海老) 豚汁 茶碗蒸し 若竹煮 手作りソーダゼリー きつねうどん 千草焼き 青梗菜の生薬和え 果物(オレンジ)	子供の日デザート	米飯 味噌汁(じゃが芋) 豚肉のくわ焼き ひしき煮 冷奴	19 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 豆とウインナーのチキソテー炒め コーンスープ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 鮭のおろし煮 揚げ豆腐 フルーツ(ピーチ)	焼きいも	米飯 味噌汁(大根) 親子煮 E.C.ときこの炒め物 冷やしトマト
6 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き じゃが芋の煮物 キャベツの和え物	米飯 きつねうどん 千草焼き 青梗菜の生薬和え 果物(オレンジ)	手作り黒豆入りケーキ	米飯 味噌汁(豆腐) 牛肉と野菜の甘辛炒め 卵の花 青菜の辛子醤油和え	20 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 菜の花と油揚げのお浸し 海苔の佃煮	米飯 チキンソテー コンソメスープ リンチ和え 果物(オレンジ)	まんじゅう	米飯 味噌汁(鮭) 赤魚の照り焼き 豚肉ときこの炒め物 冷奴
7 (木)	米飯 味噌汁 三色じのだと野菜の煮物 チンゲン菜と鮭のお浸し 納豆	キーマカレー コンソメスープ 人参ソテー 手作りマロンゼリー	アイスクリーム	米飯 清汁(はんぺん) 赤魚の照り焼き 味噌田楽 果物(バナナ)	21 (木)	米飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 山芋とウインナーの梅和え 納豆	【お弁当】	やわらかおかき(うす塩)	米飯 味噌汁(南瓜) ポークチキソテー 切干大根煮 小松菜と竹輪の和え物
8 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 マロンサラダ 牛乳	米飯 すまし汁(わかめ) かきフライ 豆腐の肉味噌あんかけ あんみつ	焼きじゃが	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉のピカタ さつま揚げとじゃが芋の煮物 チンゲン菜の和え物	22 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ アロココムツ スタッフ 牛乳	米飯 味噌汁(茄子) 煮豚 青菜としめじの炒め物 手作り黒ごまプリン	今川焼き(こしあん)	米飯 味噌汁(豆腐) あじの梅マヨ焼き 筑前煮 チンゲン菜の酢和え
9 (土)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の和え物 海苔の佃煮	米飯 かき玉汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草入りステーキ アロココゼリー	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(もやし) ほっけの塩焼き 白滝とごぼうのオイスター炒め 細切りとろろ	23 (土)	米飯 味噌汁 お魚豆腐揚げと野菜の煮物 もやしとピーマンの和え物 漬物(たくあん)	米飯 味噌汁(キャベツ) ぶり大根 やわらか大学芋 手作り梅ゼリー	手作り黒豆入りケーキ	米飯 味噌汁(茄子) 鶏肉のねぎ塩焼き ひじき煮 なめ茸のおろし和え
10 (日)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青梗菜の生薬和え 温泉卵	【母の日】 ちらし寿司 豚汁 枝豆と豆腐のふんわり天 蒸し鶏とかいわれの梅マヨネーズ 手作りほうじ茶プリン	手作りスイートポテト	米飯 清汁(はんぺん) 鮭の南部焼き 切り昆布の煮物 果物(バナナ)	24 (日)	米飯 味噌汁 肉団子と大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 温泉卵	米飯 ポークチキソテー フライドチキン風味 コーンスープ フルーツ(リン)	手作りきなこ蒸しパン	妻ごはん 味噌汁(大根) 鮭の梅煮 ピーマン炒め とろろ
11 (月)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 菜花とかかみの和え物 納豆	サンドイッチ(ウナ・卵) 白菜入り豆腐スー アスパラの和風サラダ キャベツとE.C.のサラダ 手作りコーヒゼリー	【誕生会】 ケーキ	米飯 清汁(なると) 鶏肉の味噌焼き 小松菜と高野豆腐の煮物 大根の青じそドレッシング和え	25 (月)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き もやし中華和え 納豆	中華丼 中華スープ(しめじ) 白和え 手作り杏仁豆腐	どら焼き	米飯 清汁(はんぺん) 赤魚のねぎ味噌焼き 肉じゃが わかめのおかか酢和え
12 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ロールキャベツ ポテトサラダ 乳酸菌飲料	米飯 清汁(はんぺん) 松風焼き あさりとほうれん草の煮浸し 手作りフルーツ牛乳寒	羊羹かき	米飯 味噌汁(豆腐) 赤魚のねぎ酢焼き 治部煮 キャベツの漬漬け	26 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 目玉焼き&ウインナー 玉葱とアスパラのサラダ 牛乳	茶めし 具沢山味噌汁 鮭の幽庵焼き 豚肉と旬の煮物 水羊羹(白)	アイスクリーム	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉のくわ焼き あさりと小松菜の煮浸し 冷奴
13 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 大根サラダ 煮豆(白花豆)	米飯 塩チロニ 焼売 ほうれん草のナムル フルーツヨーグルト	お好み焼き	米飯 味噌汁(大根) 牛肉の柳川風煮 小松菜の酢和え 冷奴	27 (水)	米飯 味噌汁 ニラ玉 アロココとさきさきのとろろ煮 昆布の佃煮	肉そぼろ 揚げだし豆腐 ほうれん草のゆず胡椒和え 果物(バナナ)	かき	米飯 味噌汁(茄子) ほっけの塩焼き 豚肉と大根の煮物 菜花のお浸し
14 (木)	米飯 味噌汁 こら玉 ごま和え 納豆	米飯 味噌汁(なす) 鮭のムニエル(タルタルソース) 切干大根煮 果物(オレンジ)	シューアイス	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ(ほうれん草) カリフラワーのマリネ 果物缶(マンゴ-)	28 (木)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ほうれん草の磯和え 納豆	米飯 中華風かき玉スー 焼き餃子 チャプチェ 手作りマンゴプリン	たいやき(こしあん)	ポークチキソテー コンソメスープ(ほうれん草) 大根サラダ ヨーグルト
					29 (金)	パン(食パン・バターロール) トマトのスープ ロールキャベツ 野菜サラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(豆腐) あじの南蛮焼き さつま揚げの煮物 手作りフルーツゼリー	バナナケーキ	米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉のガーリックチキ 五目煮 ごま和え
					30 (土)	米飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 小松菜のお浸し 煮豆(うぐいす豆)	米飯 そうめん汁 海老フライ 治部煮 果物(オレンジ)	手作りコーヒケーキ	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉の生姜焼き けんと大根の煮物 アロココのお浸し
					31 (日)	米飯 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 アロココの胡麻和え 温泉卵	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉のハニーステイク焼き がんもどきとさつま芋の煮物 手作り豆腐プリン	手作りマロンパン	米飯 味噌汁(ほうれん草) たらこの酒蒸しおろしソース 旬とベーコンのチキ 漬物(高菜)

5月のおすすめ 春キャベツ



キャベツが万能野菜と呼ばれる理由は、その優れた栄養価と調理の多様性にあります。ビタミンCの含有量はみかんに匹敵し、特に外側の緑の濃い葉には多く含まれています。また、胃腸の粘膜を保護するキャベジンも豊富で、これは胃薬の名前にもなっているほど重要な成分です。食物繊維も豊富で、腸内環境の改善に役立ちます。キャベツの保存で最も重要なポイントは、成長点を取り除くことです。キャベツの芯の部分に十字に切り込みを入れたりフォークで刺したりすることで、収穫後も続く成長を止めることができます。なぜなら、キャベツは収穫後も成長を続けようとして栄養を消費し、葉がしおれる原因となるからです。この方法により、通常の保存期間を約2倍に延ばすことが可能になります。