

宝木荘 栄養科R6.5 月

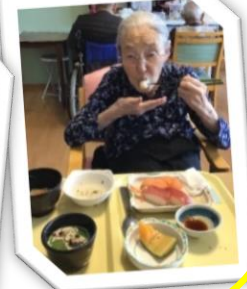


立夏を過ぎ初夏を感じる過ごしやすい季節になってきましたね。

5月は各地で気温が上昇し、湿度も高くなるため、食品が腐りやすく、微生物が増殖しやすく食中毒が多発する高リスク期間となります。

食材の取り扱いには注意し、手洗いや調理器具の消毒を行うなど、十分な衛生管理を心がけていきます。

栄養士 渡部



5/13(日)

Happy Mother's Day

ピラフ
コンソメスープ
エビマヨ
オニオンサラダ
ミニケーキ



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (水)	米飯 味噌汁 がんとん草の辛子醤油和え 昆布の佃煮	【八十八夜】 赤飯 茶そば汁 鯉の梅マヨ焼き ぜんまいの炒め煮 手作りヨーグルトパ・ロ	羊羹カステラ	米飯 味噌汁(なめこ) 和風ポークソテー ツナじゃが 果物(オレンジ)	15 (水)	米飯 味噌汁 ニラ玉 大根サラダ 芽かぶ	ためきうどん 肉団子 菜の花のマヨマスタード和え 手作り南瓜パバロア	あんドーナツ	米飯 清汁(大根) 鯉の味噌焼き ジャーマンポテト 冷奴
2 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き キャベツの和え物 キムチ納豆	米飯 けんちん汁 手作り和風ハンバーグ 切干大根煮 果物缶(マンゴー)	丸ぼうろ	米飯 味噌汁(にら) 鯉の煮付け 白湯とごぼうのオイスター炒め 小松菜の和え物	16 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ごま和え 納豆(しらす)	【お楽しみ弁当】	やわらかおかき(のり塩)	米飯 味噌汁(鮭) 牛肉と野菜の甘辛炒め 冬瓜の煮物 わかめのボン酢和え
3 (金)	パン(あんぱん・黒糖・マ・ダ・リ入) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	きつねうどん 揚げだし豆腐 南瓜のそぼろ煮 手作り黒糖寒天	クレープ	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉のピカタ 青梗菜と竹輪の炒め物 ヨーグルト	17 (金)	パン(アツパ・ル・イ・ハム) コンソメスープ 豆とウィンナーのケチャップ炒め コールスローサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(ニラ) 鯉の梅煮 中華春雨サラダ 手作りソーダゼリー	手作りさつま芋蒸しパン	米飯 味噌汁(南瓜) 鶏肉のねぎ塩焼 金平ごぼう ジャーマンおかか煮 果物缶(マンゴー)
4 (土)	米飯 味噌汁 Eビと空豆の炒め物 塩昆布和え 厚焼き玉子	キーマカレー コンソメスープ 大根サラダ 手作りフルーツゼリー	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(わかめ) カレーの揚げ煮 茄子とベーコンのソテー 冷奴	18 (土)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 もやしの梅肉和え 生姜昆布	天津飯 中華スープ(キャベツ) チンゲン菜とザーサイのお浸し 手作り豆花(トウフア)	どら焼き	米飯 味噌汁(玉葱) チーズハンバーグ 大根としめじの炒め物 果物(オレンジ)
5 (日)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 和え物 味噌汁のり	【こどもの日】 にぎり寿司(まぐろ、サーモン、海老) 豚汁 茶碗蒸し 長芋の梅和え 果物(メロン)	かたど おやき	米飯 味噌汁(大根) さんまの蒲焼き 菜の花と高野豆腐の煮物 ブロックコーのマヨネーズ和え	19 (日)	米飯 味噌汁 肉団子と大根の煮物 卵の花 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(卵) フライドチキンカレー風味 卵の花 しらすおろし	たこ焼き	米飯 清汁(里芋) 鯉の味噌煮 金平ごぼう 漬物(しほ漬)
6 (月)	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー ほうれん草と鮭のお浸し 納豆P	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鯉の照り焼き 治郎煮 手作り黒ごまプリン	【誕生会】 ケーキ	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 果物缶(マンゴー)	20 (月)	米飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) ほうれん草とザーサイのお浸し 納豆P	サンドイッチ(ツナ・卵) 南瓜スープ アスパラの和風キッシュ 手作りフルーツ牛乳寒 納豆P	バームクーヘン	米飯 清汁(鮭) 鯉の西京焼き 切り大根煮 わかめの酢の物
7 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 目玉焼き&ウィンナー 温野菜サラダ 牛乳	五目チャーハン わかめスープ 焼き餃子 チンゲン菜の中華和え 手作り杏仁豆腐	手作りフルーツサンド	米飯 清汁(鮭) 鯉のねぎボン酢焼き 味噌田楽 なめ茸のおろし和え	21 (火)	パン(十二穀粉・デーツ・ジャム) トマトのスープ ロールキャベツ スナックえんどうのサラダ 牛乳	米飯 そうめん汁 白身魚(モロ)フライ 治郎煮 果物(バナナ)	ストロベリーヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 親子煮 南瓜サラダ 大根の漬物
8 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜の煮物 いんげんのお浸し	米飯 味噌汁(じゃが芋) 人参ツナサラダ 手作りコーヒゼリー	やわらかおかき(うす塩)	米飯 清汁(小松菜) たらこの味噌マヨネーズ焼き 豚バラ大根 ピーマンおかか和え	22 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ピーマンおかか炒め 味噌汁のり	塩ラーメン 焼売 五色ナムル 手作りマンゴープリン	アイスクリーム	米飯 味噌汁(キャベツ) ぶり大根 寝裂豆腐 チンゲン菜の胡麻和え
9 (木)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え オクラ納豆	米飯 味噌汁(茄子) さばのおろし煮 豚肉ときこの炒め物 手作り小倉ミルク羹	手作りスイートポテト	米飯 清汁(かまぼこ) 松風焼き 芋煮 もずく酢	23 (木)	米飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 いんげん和え 納豆(佃煮)	しらす丼 味噌汁(大根) 野菜の揚げびたし あんみつ	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(冬瓜) 鶏肉のさっぱり煮 大学芋 小松菜と竹輪の和え物
10 (金)	パン(食パン・たまごサンド) コンソメスープ トマト&アスパラのスクランブルエッグ カリフラワーのマリネ 牛乳	五色丼 けんちん汁 がんとん草の煮物 手作り梅ゼリー	アイスクリーム	米飯 味噌汁(じゃが芋) 赤魚の南部焼き 大豆とひじきの煮物 果物(オレンジ)	24 (金)	パン(カレーパン・ジャム・トースト) コンソメスープ プレーンオムレツ コールスローサラダ 牛乳	米飯 清汁(はんぺん) 豚肉の梅肉蒸し なす炒り ブルーチェ(ぶどう)	アメリカンドック	米飯 味噌汁(なめこ) 鯉の大葉味噌焼き 切り昆布の煮物 果物(オレンジ)
11 (土)	米飯 味噌汁 三色高野ののだと野菜の煮物 小松菜としめじの和え物 昆布の佃煮	米飯 中華スープ 青椒肉絲 レタスのサラダ フルーツヨーグルト	山芋入りお好み焼き	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鯉のみりん焼き 筑前煮 菜花の胡麻和え	25 (土)	米飯 味噌汁 お豆腐揚げと野菜の煮物 もやしの梅肉和え 温泉卵	ハヤシライス ポトフ わかめサラダ フルーツポンチ	手作りツナマヨパン	米飯 味噌汁(玉葱) 赤魚の粕漬焼き 干びょう入りひじきの煮物 長芋のボン酢和え
12 (日)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 青梗菜の生姜和え 煮豆(白花豆)	【母の日】 ピラフ コンソメスープ エビマヨ オニオンサラダ ミニケーキ	水羊羹(こしあん)	米飯 味噌汁(茄子) 牛肉の柳川風煮 ほうれん草の白和え 漬物	26 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のお浸し 煮豆(うぐいす豆)	茶めし 味噌汁(大根) 鯉の照り焼き 茶しとかいわの梅マヨサラダ はちみつレモンゼリー	焼きじゃが	米飯 清汁(豆腐) 鯉の味噌焼き あさりと小松菜の煮浸し なめ茸のおろし和え
13 (月)	米飯 味噌汁 車麩とかにカマの煮物 青菜とほうれん草の和え物 納豆P	米飯 味噌汁(しいたけ) 鯉のホイル焼き 小松菜と高野豆腐の煮物 手作り抹茶ゼリー	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(干びょう) 豚肉のくわ焼き さつま揚げと白菜の煮浸し キャベツの塩昆布和え	27 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 果物缶(マンゴー) 納豆	中華丼 清汁(花鮭) 白和え 果物缶(マンゴー)	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(干びょう) 鯉の梅煮 大根のカニあんかけ ごま和え
14 (火)	パン(デーツ・ジャム・バターロール) ミネストローネ ハムとポテトのオープン焼き ツナサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁(はんぺん) 油淋鶏 しらたきの有馬煮 ブルーベリーヨーグルト	シューアイス	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鯉の香味焼き 五目煮 果物(バナナ)	28 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 目玉焼き&ウィンナー キャベツのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉のハニーマスタード焼き 竹輪と冬瓜の煮物 手作りプリン	カステラ	米飯 味噌汁(キャベツ) ホキの竜田揚げとろろあん 肉じゃが 冷奴
					29 (水)	米飯 味噌汁 ニラ玉 もやしとメンマの中華和え 昆布の佃煮	けんちんそば 帆立風味フライ ほうれん草の辛しマヨネーズ和え 手作り小倉ミルク羹	ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉の生姜焼き さつま揚げの煮物 果物(オレンジ)
					30 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 青菜と油揚げのお浸し オクラ納豆	米飯 中華スープ(ほうれん草) 焼き餃子 ピーマン炒め 果物(バナナ)	たいやき(つぶあん)	米飯 味噌汁(なめこ) 鯉のみりん焼き 切干大根煮 わかめのおかかボン酢和え
					31 (金)	パン(あんぱん・黒糖・マ・ダ・リ入) コンソメスープ ロールキャベツ 野菜サラダ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) ポークソテー ツナと大根の煮物 アセロラゼリー	シフォンケーキ	妻ごはん 味噌汁(茄子) 鯉の塩焼き 炒り豆腐 とろろ

5月のおすすすめ食材

筍



ひたすら剥かないといけない筍の皮ですが「サリチル酸」という成分が含まれていて、殺菌・防腐効果があります。

さらに通気性と水の通しにくさから、昔はおにぎりなどの食べものを包むのに用いられていたとされます。

切ったときにでる白い粉は、「チシロン」というアミノ酸の一種です。

脳や神経の働きを活発にし、記憶力や集中力を高めるといわれています。

この「チシロン」は「旨味」のもとですが、時間が経つと酸化し「えぐみ」になってしまう為、採ってからアク抜きまでは早いほうが良いとされています。