

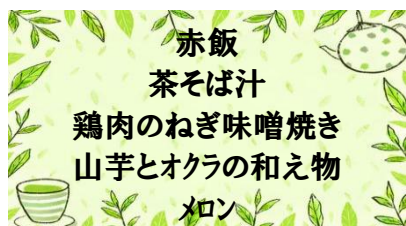
宝木荘 栄養科R7.5 月

新緑が美しくなってとても過ごしやすい気候の5月。

美味しい食材も次々と旬を迎え始めます。5月に旬を迎える食材は、みずみずしい物が多く、初夏の風味を皆さまに届けられるようにしていきます。

栄養士 渡部

5/1(木) 八十八夜



♪夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る...♪ 茶摘みの歌で有名な今年の八十八夜は5月1日でした。八十八夜を迎えると気候が変わるといいますが、暑くなり始めたこの時期にさっぱりとした茶そばをみなさん召し上がっていただきました。

5/5(月)

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
若竹煮
手作り梅ゼリー



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (木)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き キャベツの和え物 納豆	【八十八夜】 赤飯 茶そば汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 山芋とオクラの和え物 果物(メロン)	水羊羹(抹茶)	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鮭のちやんちゃん焼き 南瓜のそぼろ煮 冷奴	15 (木)	米飯 味噌汁 味増と野菜の煮物 ごま和え 納豆	【お弁当】	やわらかおかし(のり塩)	米飯 味噌汁(干びょう) 赤魚の粕漬け焼き 肉じゃが 玉葱のおかかポン酢和え
2 (金)	パン(あんぱん・黒糖のみやぎ)の入り コンソメスープ 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	米飯 具沢山味噌汁 カレーの揚げ煮 じゃが芋とアスパラの炒め物 フルーチェ(パイナップル)	まんじゅう	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉のくわ焼き フロッキーのカニあんかけ 玉葱のおかかポン酢和え	16 (金)	パン(あんぱん・黒糖のみやぎ)の入り コンソメスープ ロールキャベツ ポテトサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(なす) 鮭のホイル焼き 鶏肉と筍の煮物 果物(バナナ)	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉とくわ焼き 白和え 大根の青じそドレッシング和え
3 (土)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 塩昆布和え 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(キャベツ) チキンソテーオニオンソース 炒り豆腐 手作り南瓜パナローア	手作りバナナケーキ	米飯 味噌汁(大根) ほっけの塩焼き 筑前煮 小松菜の和え物	17 (土)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き チンゲン菜の酢味噌和え 生姜昆布	米飯 具沢山味噌汁 鶏肉の生姜焼き なす炒り 手作り黒ごまプリン	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鯖の南部焼き 豚肉とほうれん草の塩炒め 漬物(高菜)
4 (日)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め キャベツの和え物 昆布の佃煮	キーマカレー 南瓜スープ 人参ツナサラダ アセロラゼリー	どら焼き	米飯 味噌汁(豆腐) 鮭のみりん焼き 豚バラ大根 芽かぶ	18 (日)	米飯 味噌汁 肉豆腐 もやしの梅肉和え 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 フルーチェ(ピーチ)	手作りさつま芋蒸しパン	麦ごはん 清汁(里芋) 赤魚の幽庵焼き 豚肉とほうれん草の塩炒め とろろ
5 (月)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き チンゲン菜と麩のお浸し 納豆	【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 手作り梅ゼリー	子供の日デザート	米飯 味噌汁(なめこ) 牛肉の柳川風煮 ほうれん草の白和え 漬物(たくあん)	19 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ほうれん草とザーサイのお浸し 納豆	サンドイッチ(ツナ・卵) ミネストローネ アスパラの和風キッシュ キャベツとエビのサラダ 手作りコーヒゼリー	バームクーヘン	米飯 味噌汁(豆腐) 鯖の味噌煮 豚肉とこのこの炒め物 果物(バナナ)
6 (火)	パン(チョコパン・デニッシュ) コンソメスープ トマトとアスパラのスクランブルエッグ 温野菜サラダ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 手作り和風ハンバーグ 辛煮 手作り小倉ミルク羹	お好み焼き	米飯 清汁(麩) ぶりの照り焼き 味噌田楽 冷奴	20 (火)	パン(クリームパン・バナナロール)の入り 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 そうめん汁 かきフライ 治郎煮 あんみつ	羊羹カステラ	米飯 味噌汁(もやし) 親子煮 ポテトサラダ わかめの酢の物
7 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 小松菜の和え物 菜花のお浸し	ミートソースバゲティ コンソメスープ コールスローサラダ 果物(バナナ)	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(じゃが芋) 赤魚の香味焼き 治郎煮 なめ茸のおろし和え	21 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 菜の花と油揚げのお浸し 海苔の佃煮	塩ラーメン 焼売 五色ナムル マンゴープリン	アイスクリーム	米飯 味噌汁(南瓜) チーズハンバーグ 五目煮 冷奴
8 (木)	米飯 味噌汁 三色しのだと野菜の煮物 ほうれん草の磯和え 納豆	米飯 けんちん汁 赤魚のねぎポン酢焼き 筍とベーコンのソテー 水羊羹(こしあん)	アイスクリーム	米飯 味噌汁(大根) 豚肉キムチ炒め ひじき煮 果物缶(マンゴー)	22 (木)	米飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 いんげんの和え物 納豆	米飯 味噌汁(なめこ) 鮎の大葉風味焼き 揚げ豆腐 ストロベリーヨーグルト	今川焼き(こしあん)	米飯 味噌汁(麩) 鶏肉のねぎ塩焼き きんぎょの炒め煮 漬物(しば漬け)
9 (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 カリフラワーのマリネ 牛乳	米飯 すまし汁(わかめ) チキンソテー 豆腐の肉味噌あんかけ 手作りほうじ茶プリン	バナナヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉のピカタ 煮干大根煮 オクラの胡麻和え	23 (金)	パン(十二穀ロール・食パン) コンソメスープ 豆とウィンナーのケチャップ炒め スナックえんどうのサラダ 牛乳	麻婆丼 中華風かき玉スープ 春雨サラダ 手作りフルーツ牛乳寒	焼きじゃが	米飯 味噌汁(キャベツ) ぶり大根 やわらか大学芋 小松菜と竹輪の和え物
10 (土)	米飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の和え物 海苔の佃煮	米飯 味噌汁(冬瓜) 豚肉の生姜焼き 空豆のマスタードパサダ 手作り豆花(トウファ)	手作りスイートポテト	米飯 味噌汁(もやし) 鯿のおろし煮 白滝とごぼうのオイスター炒め キャベツの和え物	24 (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 煮豆(うぐいす豆)	米飯 味噌汁(豆腐) 煮豚 青菜としめじの炒め物 果物(オレンジ)	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁(玉葱) 鯖の塩焼き 干びょう入りひじきの煮物 菜花のお浸し
11 (日)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 青梗菜の生姜和え 芽かぶ	【母の日】 チキンライス ポトフ 海老フライ 香キャベツ入りペンネサラダ ハワイドチーズケーキ	手作りきなこ蒸しパン	米飯 清汁(はんぺん) 松風焼き 小松菜と高野豆腐の煮物 なます	25 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き チンゲン菜の胡麻和え 芽かぶ	米飯 中華スープ(小松菜) 焼き餃子 ピーマン炒め 手作り杏仁豆腐	人形焼き	ボークカレーライス コンソメスープ(ほうれん草) トマトとアスパラの ヨーグルト
12 (月)	米飯 味噌汁 ニラ玉 菜花とカニカマの和え物 納豆	米飯 味噌汁(わかめ) 油淋鶏 あさりとほうれん草の煮浸し 手作り抹茶ゼリー	【誕生会】 ケーキ	米飯 清汁(なると) 鯿の味噌焼き ジャーマンポテト 果物(オレンジ)	26 (月)	米飯 味噌汁 肉団子と大根の煮物 フロッキーとささみのとろみ煮 納豆	筍ごはん 味噌汁(なめこ) 鮭の照り焼き 肉じゃが 水羊羹(白)	手作りフレンチトースト	米飯 清汁(なると) 鶏肉の味噌焼き 大根のカニあんかけ 黒豆
13 (火)	パン(食パン・バターロール) ミネストローネ ハムとポテトのオーブン焼き 玉葱とツナのサラダ 乳酸菌飲料	米飯 豚汁 秋刀魚の塩焼き 切り昆布の煮物 手作りソーダゼリー	シューアイス	ハヤシライス コンソメスープ(ほうれん草) 南瓜サラダ 果物缶(マンゴー)	27 (火)	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(もやし) 和風チキンカツ あさりと小松菜の煮浸し 手作り豆乳プリン	ブッセ、クッキー	米飯 味噌汁(キャベツ) 鯖の梅煮 竹輪と冬瓜の煮物 なめ茸のおろし和え
14 (水)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 煮豆(白花豆)	山菜うどん 揚げだし豆腐 菜の花の酢味噌和え フルーツヨーグルト	たこ焼き	米飯 味噌汁(さつま芋) 牛肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の辛し和え 冷奴	28 (水)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き もやしとメンマの中華和え 昆布の佃煮	肉そば 干草焼き 菜花のポン酢和え 果物(バナナ)	焼きいも	米飯 味噌汁(わかめ) あじの南蛮焼き さつま揚げの煮物 冷奴
					29 (木)	米飯 味噌汁 ニラ玉 小松菜のお浸し 納豆	天丼 味噌汁(わかめ) 白和え 手作り黒糖寒天	カステラ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 豚肉の生姜焼き ツナと大根の煮物 菜花のお浸し
					30 (金)	パン(白あんぱん・レーズンパン)の入り 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(干びょう) ほっけの塩焼き 五目煮 フルーツポンチ	ハンバーグ(きなこと黒糖蜜)	米飯 味噌汁(茄子) 鶏肉のハニーマスタード焼き 炒り豆腐 わかめのおかかポン酢和え
					31 (土)	米飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 ほうれん草の磯和え 温泉卵	米飯 具沢山味噌汁 豚肉の山椒焼き 中華春雨サラダ 果物(オレンジ)	手作りツナマヨパン	米飯 清汁(豆腐) 鯖のねぎ味噌焼き 豚肉と大根の煮物 ごま和え



5 月のおすすめ 春キャベツ



収穫時期を迎える春キャベツは、鮮やかな黄緑色で葉の巻きがゆるく、みずみずしいのが特徴です。キャベツのビタミンCは淡色野菜のなかでトップクラス。また、ビタミンUも多く含み、胃酸の分泌を抑えて、荒れた胃の粘膜を修復する働きがあり、有名な胃腸薬にも配合されている成分です。ビタミンCとビタミンUは水に溶けやすく熱に弱いのですが、春キャベツのように生食に向いている野菜を上手く活用し、効率よく摂取していきたいです。