


月		火	水	木	金	土					
 <p>五月病に効く食事 ゴールデンウィークが終る頃から、無気力感や不安感、イライラや体調不良を感じる人が多くなります。これが五月病といわれています。 ★ 魚や肉・豆腐類でタンパク質補給 タンパク質は、魚や肉、豆腐類に含まれます。五月病はセロトニンが欠乏するとおこります。セロトニンを作る素になるのがタンパク質です。 ★ 海藻類でカルシウム・マグネシウム摂取 マグネシウムが不足するとカルシウムの代謝が悪くなり、疲れやすくなります。</p>				5/1 ご飯 味噌汁 ミートローフ 豆腐サラダ ごま和え ゼリー 香の物 545kc た23 脂13 炭76 塩3.1 豆乳プリン 93kc た2.6 脂3.5 炭13 塩0.1		2 カレーライス わかめスープ ミモザサラダ ゼリー 煮豆 552kc た15 脂17 炭84 塩3 バームクーヘン 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1					
4 ご飯 味噌汁 さんが焼き 高野豆腐の炊合せ 三色なます ゼリー 香の物 470kc た16 脂9 炭72 塩2.8 ごま団子 58kc た1 脂0.1 炭11 塩0.2		5 ご飯 すまし汁 南瓜コロッケ 春雨サラダ くるみ和え ゼリー 香の物 542kc た7 脂10 炭87 塩2.7 プフェロール 138kc た3 脂6 炭19 塩0.1		6 ご飯 味噌汁 豚すき煮 タラコ和え コールスローサラダ ゼリー 香の物 579kc た21 脂17 炭76 塩3.2 羊羹 86kc た3 脂0.2 炭17 塩0		7 とろろそば 菜飯 肉じゃが ゼリー 香の物 577kc た19 脂6 炭108 塩3.9 芋餅 63kc た1 脂1 炭12 塩0.1		8 ご飯 味噌汁 魚のフライ 南瓜の煮付 梅和え ゼリー 香の物 475kc た18 脂7 炭74 塩2.7 コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0		9 ご飯 すまし汁 青椒肉絲 ふきの煮物 海藻サラダ ゼリー 香の物 519kc た18 脂15 炭73 塩4.8 たい焼き 89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	
11 親子丼 味噌汁 ブロッコリーの蟹あんかけ ポテトサラダ ゼリー 香の物 538kc た20 脂15 炭78 塩2.3 あんみつ 76kc た1.2 脂0.1 炭17.5 塩0		12 ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 温野菜サラダ なめ茸和え ゼリー 香の物 478kc た19 脂9.8 炭71 塩3.3 ヨーグルトムース 68kc た3 脂2 炭9 塩0.1		13 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 べーコン炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物 451kc た18 脂8.8 炭68 塩3.3 蒸しパン 119kc た2.8 脂2.1 炭22 塩0.2		14 ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き じゃが芋の煮付 パスタサラダ ゼリー 香の物 550kc た15 脂15 炭81 塩3 いちごプリン 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1		15 ご飯 味噌汁 唐揚げねぎソース おからサラダ 土佐和え ゼリー 香の物 645kc た20 脂23 炭79 塩3.6 ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1		16 ご飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 もやしの華風和え ゼリー 香の物 471kc た25 脂7 炭76 塩2.7 カルピスゼリー 76kc た3.2 脂1.9 炭5.5 塩0.1	
18 ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 わかめの酢の物 ゼリー 香の物 611kc た22 脂20 炭74 塩4.5 サイダーゼリー 62kc た1.8 脂0 炭14 塩0		19 焼きそば すまし汁 ゆかりご飯 切干大根煮 ゼリー 香の物 599kc た3.1 脂5 炭9 塩0.1 チョコプリン 100kc た3.1 脂5 炭9 塩0.1		20 ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 田舎煮 しらす和え ゼリー 香の物 452kc た16 脂5.7 炭74 塩3.3 ミルク葛餅 67kc た3 脂2 炭7 塩0.1		21 ご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース 揚げ出し豆腐 じゃが芋のたらこ和え ゼリー 香の物 587kc た18 脂9 炭67 塩3.2 フルーツ牛乳かん 74kc た2 脂2 炭11 塩0.1		22 ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 中華サラダ 柚子和え ゼリー 香の物 470kc た13 脂12 炭72 塩3.1 カスタードプリン 175kc た4 脂5 炭26 塩0.2		23 ご飯 味噌汁 カツ煮 花野菜の山芋かけ ゆかり和え ゼリー 香の物 482kc た13 脂10 炭81 塩2.8 抹茶羊羹 75kc た3 脂0 炭19 塩0	
25 ご飯 味噌汁 ひじきハンバーグ 生揚げと筍煮 春雨の酢の物 ゼリー 香の物 503kc た19 脂12 炭77 塩3.3 ヨーグルトムース 68kc た3 脂2 炭9 塩0.1		26 ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 肉じゃが 梅肉和え ゼリー 香の物 547kc た23 脂12 炭82 塩2.7 紅茶ゼリー 55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0		27 カレーライス オニオンスープ マカロニサラダ ゼリー 煮豆 573kc た12 脂17 炭86 塩4.7 プチ肉まん 100kc た3.7 脂1.8 炭17 塩0.4		28 ご飯 中華スープ 鶏肉の治部煮 炒り豆腐 昆布和え ゼリー 香の物 484kc た26 脂8 炭76 塩2.4 フレンチトースト 149kc た5 脂5.7 炭19 塩0.5		29 かき揚げ丼 味噌汁 オランダこんにゃく 大根サラダ ゼリー 香の物 548kc た16 脂30 炭70 塩5.3 りんご羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0		30 ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーのねぎソース 春雨サラダ ゼリー 香の物 531kc た14 脂11 炭73 塩3.1 南瓜プリン 60kc た2 脂3 炭7 塩0.1	

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。

月	火	水	木	金	土
				5/1 ご飯 味噌汁 たらの味噌バター焼き 田舎煮 トマトサラダ フルーツ 368kc た16 脂4 炭59 塩2.6 kcた脂炭塩	2 ご飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 筍の含め煮 甘酢和え フルーツ 520kc た23 脂15 炭70 塩2.7 kcた脂炭塩
4 ご飯 味噌汁 生姜焼き けんちん煮 わかめの酢の物 フルーツ 508kc た14 脂16 炭66 塩2 kcた脂炭塩	5 ご飯 すまし汁 たらの煮付 大根のそぼろ煮 わさび和え フルーツ 375kc た17 脂5 炭58 塩2.8 kcた脂炭塩	6 ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 南瓜の煮物 ヨールスローサラダ フルーツ 546kc た15 脂18 炭70 塩2.9 kcた脂炭塩	7 ご飯 味噌汁 メンチカツ ブロッコリーのあんかけ 梅しそ和え フルーツ 394kc た12 脂9 炭72 塩3.2 kcた脂炭塩	8 ご飯 味噌汁 すき煮 ほうれん草ペーコン炒め 生姜和え フルーツ 513kc た19 脂16 炭65 塩3 kcた脂炭塩	9 ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 肉じゃが 辛子和え フルーツ 442kc た17 脂7 炭64 塩2 kcた脂炭塩
11 ご飯 すまし汁 マーボー豆腐 卵の花 かぶの甘酢和え フルーツ 505kc た23 脂10 炭78 塩2.7 kcた脂炭塩	12 ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 春雨サラダ ごま和え フルーツ 458kc た15 脂12 炭63 塩2 kcた脂炭塩	13 ご飯 中華スープ 肉野菜炒め 里芋の田楽 ナムル フルーツ 408kc た10 脂12 炭62 塩3.2 kcた脂炭塩	14 三色丼 すまし汁 ツナサラダ お浸し フルーツ 490kc た23 脂15 炭56 塩2.9 kcた脂炭塩	15 ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き けんちん煮 ピーナッツ和え フルーツ 432kc た18 脂11 炭56 塩2.3 kcた脂炭塩	16 ご飯 わかめスープ 五宝菜 中華サラダ なめ茸和え フルーツ 435kc た13 脂11 炭63 塩2.6 kcた脂炭塩
18 ご飯 味噌汁 スタミナ焼き 温野菜サラダ しらす和え フルーツ 431kc た14 脂12 炭60 塩2 kcた脂炭塩	19 ご飯 味噌汁 白菜の重煮 ビーフンソテー 三色なます フルーツ 389kc た14 脂6 炭62 塩2.7 kcた脂炭塩	20 ご飯 味噌汁 鯖梅味焼き 肉じゃが ゆかり和え フルーツ 430kc た18 脂8 炭64 塩2.9 kcた脂炭塩	21 ご飯 コーンスープ 豚肉のオイスター炒め 豆腐サラダ ごま和え フルーツ 510kc た21 脂19 炭71 塩2.3 kcた脂炭塩	22 ご飯 すまし汁 ポークピカタ ペーコンとほうれん草炒 おろし和え フルーツ 500kc た18 脂10 炭75 塩2.5 kcた脂炭塩	23 ご飯 すまし汁 ロールキャベツ ポテトサラダ 土佐和え フルーツ 556kc た14 脂20 炭67 塩3.9 kcた脂炭塩
25 ご飯 味噌汁 鮭のレモン焼き 南瓜の煮物 青じそサラダ フルーツ 477kc た23 脂6 炭80 塩3 kcた脂炭塩	26 ご飯 味噌汁 野菜と鶏つくね煮 かぶと揚げの煮物 お浸し フルーツ 457kc た22 脂8 炭72 塩2.8 kcた脂炭塩	27 ご飯 味噌汁 鮭の塩麹焼き 豆腐の肉味噌かけ パスタサラダ フルーツ 445kc た25 脂10 炭55 塩2.4 kcた脂炭塩	28 ご飯 すまし汁 ぶりの照り煮 ツナサラダ ピーナッツ和え フルーツ 541kc た20 脂17 炭75 塩2.2 kcた脂炭塩	29 親子丼 すまし汁 卵の花 温野菜サラダ フルーツ 468kc た17 脂11 炭66 塩2.4 kcた脂炭塩	30 ご飯 すまし汁 たらのおろし煮 春雨サラダ 五目煮豆 フルーツ 419kc た19 脂4 炭70 塩2.5 kcた脂炭塩

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。