


























# 2021年5月献立表

	昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01 土	豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 おくらのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	559	たぬきそば ピーマンと竹輪の炒め物 おくらのおかか和え ご飯(小) 漬物	487	16 日				
02 日					17 月	鶏そぼろ丼 ぜんまいの煮物 わかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	620	焼きうどん ぜんまいの煮物 わかめの酢の物 汁物 フルーツ	472
03 月	さばの塩焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し 炊き込みご飯 味噌汁 漬物	511	肉そば さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し 炊き込みご飯(小) 漬物	548	18 火	たらのみぞれあんかけ なすの煮びたし 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	520	カレーうどん なすの煮びたし 小松菜のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	581
04 火	酢豚 さつま揚げの煮物 キャベツの生姜醤油和え ご飯 中華スープ 漬物	588	きつねうどん さつま揚げの煮物 キャベツの生姜醤油和え ご飯(小) 漬物	491	19 水	ポークチャップ さつま芋の甘辛煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	676	きつねうどん さつま芋の甘辛煮 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	563
05 水	天ぷら盛り合わせ 若竹煮 菜の花の辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ	546	五目きしめん 若竹煮 菜の花の辛子和え ご飯(小) フルーツ	475	20 木	海鮮中華炒め シュウマイ ひじきのサラダ ご飯 豆腐のかきたま汁 漬物	525	たぬきそば シュウマイ ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	523
06 木	たらのムニエル・バター醤油 きのこソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	527	月見うどん きのこソテー 人参サラダ ご飯(小) 漬物	545	21 金	さばの味噌煮 れんこんきんぴら 大根の塩昆布和え ご飯 すまし汁 フルーツ	540	肉そば れんこんきんぴら 大根の塩昆布和え ご飯(小) フルーツ	565
07 金	豚丼 白菜の煮びたし フロッキーのごま和え 味噌汁 フルーツ	572	梅おろしうどん 白菜の煮びたし フロッキーのごま和え ご飯(小) フルーツ	543	22 土	揚げ出し豆腐 鶏レバーの甘辛煮 菜の花のお浸し たけのこご飯 味噌汁 漬物	589	なめこおろしきしめん 鶏レバーの甘辛煮 菜の花のお浸し たけのこご飯(小) 漬物	525
08 土	鶏肉のトマト煮込み もやしのカレー炒め 小松菜のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	556	ミートソースパゲティ もやしのカレー炒め 小松菜のサラダ 汁物 フルーツ	525	23 日				
09 日					24 月	赤魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 きらずサラダ ご飯 中華スープ 漬物	654	月見そば かぼちゃの煮物 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	667
10 月	豚肉の生姜焼き風 五目豆 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	574	しょうゆラーメン 五目豆 大根サラダ ご飯(小) 漬物	516	25 火	ハンバーグ きのこのバター醤油炒め コーンサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	558	ナポリタンスパゲティ きのこのバター醤油炒め コーンサラダ 汁物 フルーツ	537
11 火	鶏肉の味噌焼 たけのことふきの土佐煮 玉ねぎのポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物	527	とろろそば たけのことふきの土佐煮 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	467	26 水	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	558	えび天そば ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ご飯(小) 漬物	521
12 水	赤魚の中華煮 厚揚げの肉味噌かけ ほうれん草のピーナツ和え ご飯 中華スープ 漬物	514	山菜おろしうどん 厚揚げの肉味噌かけ ほうれん草のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	551	27 木	さわらのごま焼き 卵の花 菜の花の酢味噌かけ ご飯 若竹汁 漬物	552	焼きうどん 卵の花 菜の花の酢味噌かけ 汁物 漬物	454
13 木	ビーフカレーライス いんげんのソテー 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	687	かき揚げうどん いんげんのソテー 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	530	28 金	カツの卵あんかけ 人参しりしり ほうれん草の磯和え ご飯 すまし汁 漬物	630	とろろきしめん 人参しりしり ほうれん草の磯和え ご飯(小) 漬物	480
14 金	豆腐ハンバーグ(おろしポン酢) かぼちゃソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	576	鶏南蛮そば かぼちゃソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	621	29 土	すき焼き風煮 きんぴらごぼう オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	639	しょうゆラーメン きんぴらごぼう オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	520
15 土	あじの蒲焼き 卵の花 チンゲン菜の磯和え ご飯 味噌汁 フルーツ	503	焼きそば 卵の花 チンゲン菜の磯和え 汁物 フルーツ	530	30 日				
					31 月	鶏むね肉の塩麹唐揚げ 糸昆布煮 スナップえんどうのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	586	梅おろしうどん 糸昆布煮 スナップえんどうのごま和え ご飯(小) 漬物	492

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

# 2021年5月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
					1 クレーンロールケーキ 142 kcal
3 抹茶ようかん 118 kcal 	4 レモンケーキ 65 kcal 	5 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム) 61 kcal 	6 ちみじまんじゅう 107 kcal 	7 チーズのストロベリー (糖) 90 kcal 	8 コーヒセーラー 53 kcal 
10 バームクーヘン 91 kcal 	11 杏仁豆腐 (ストロベリーソース) 73 kcal 	12 よもぎまんじゅう 109 kcal 	13 抹茶のロールケーキ 137 kcal 	14 フルーツのバウンドケーキ 96 kcal 	15 水ようかん 105 kcal 
17 紅茶プリン (ホイップクリーム) 78 kcal 	18 ふんわりチーズケーキ 88 kcal 	19 モカロールケーキ 138 kcal 	20 トーナツ (クリーム) 126 kcal 	21 レモンの水ようかん 115 kcal 	22 フドカセラー 57 kcal 
24 チョコチップバナナの焼菓子 76 kcal 	25 チーズのストロベリー 89 kcal 	26 ストロベリーセーラー 57 kcal 	27 緑茶ようかん 104 kcal 	28 黒糖まんじゅう 107 kcal 	29 紅茶のロールケーキ 136 kcal 
31 梅のミルクプリン (ホイップクリーム) 52 kcal 					

\* 食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。  
\* カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。

# こんだてだより

2021年5月号



## ～春の養生～ 春の苦味

春は気温が高まると同時に体を活動的にするエネルギー（陽気）も上昇して、上半身に熱がこもりやすくなります。春になると頭に血がのぼって、ぼーっとしたり、のぼせやめまい、不眠、頭痛が起こりやすいのはこのためです。こうした季節に起こりやすい体のひずみを整えて、病気を未然に防いでくれるのが、旬の食べ物 たけのこやふき、ぜんまいなど春の苦味をもった食材です。これらの苦味の食材は体の熱を冷まして、上半身に滞りやすい血の巡りを助ける働きを持っています。まさに自然の配剤ですね。

※5月5日に

天ぷら盛り合わせ  
若竹煮  
菜の花の辛子和え  
提供します。



## たけのこ

（旬：4～5月）

春の代表的な食材、体にこもった熱を取り除き、水分の代謝を促す作用があり、体調を整えます。食物繊維がたくさん含まれて便秘改善やコレステロールの吸収を抑え動脈硬化予防にお勧めです。また、たけのこの中の白く小さな塊りはチロシンというアミノ酸です。チロシンは脳を活性化させ老化防止効果が期待できます。



株式会社ティー・エフ・ピー

株式会社ティー・エフ・ピー