



2016年 5月 上井草ふれあいの家予定献立表



5月1日(日)	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 とんかつ かぶのかに風味あんかけ 果物 もやし和風サラダ 水まんじゅう	ご飯 清汁 さばの生姜煮 なすのそぼろ炒め 果物 チンゲン菜のお浸し 栗ようかん	ご飯 清汁 松風焼き 里芋の煮物 果物 春雨の酢の物 ヨーグルトムース	あなごちらし寿司 清汁 炊き合わせ 端午の節句 果物2種盛り かぶの昆布茶和え 季節の和菓子	ビーフカレー コンソメスープ ミモザサラダ 福神漬け 果物 チョコマーブル蒸しパン	ご飯 味噌汁 シルバーの長ねぎ蒸し 白菜とホタテの炒め物 果物 ブロッコリーサラダ 梅ゼリー
	I総* -:612kcal ｸﾞﾊﾟｸ:15.3g 脂質 :15.7g 塩分 :3.0g	I総* -:596kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.3g 脂質 :9.2g 塩分 :2.9g	I総* -:591kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.8g 脂質 :12.6g 塩分 :3.2g	I総* -:590kcal ｸﾞﾊﾟｸ:19.1g 脂質 :10.5g 塩分 :3.1g	I総* -:630kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.9g 脂質 :12.4g 塩分 :2.9g	I総* -:567kcal ｸﾞﾊﾟｸ:19.8g 脂質 :18.9g 塩分 :3.3g
	5月8日(日)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)
お休み	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 生野菜サラダ 果物 ジャーマンポテト カスタードケーキ	ご飯 味噌汁 たらとのとろろ蒸し きのこの炒め物 果物 畑菜の辛子和え フルーツ寒天	ご飯 清汁 天ぷらの盛り合わせ 根菜の煮物 あさりの酢味噌和え 果物 ようかん	サンドウィッチ コンソメスープ 鶏肉と空豆のクリームシチュー 果物 アスパラとしめじのサラダ スイートポテト	ご飯 味噌汁 さわらの菜種焼き がんもと長芋の煮物 きゅうりとうどの酢の物 果物 抹茶どらやき	ご飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 切干大根の炒め煮 果物 カリフラワーサラダ フルーチェ (いちご)
	I総* -:646kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.2g 脂質 :22.4g 塩分 :3.1g	I総* -:562kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.2g 脂質 :4.7g 塩分 :2.8g	I総* -:596kcal ｸﾞﾊﾟｸ:18.7g 脂質 :9.5g 塩分 :3.1g	I総* -:602kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.8g 脂質 :22.7g 塩分 :3.3g	I総* -:638kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.5g 脂質 :15.3g 塩分 :3.1g	I総* -:577kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.3g 脂質 :9.9g 塩分 :3.2g
	5月15日(日)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)
お休み	ご飯 味噌汁 カレイの照り煮 ふきとひき肉の炒め物 小松菜とくるみ和え 果物 味噌まんじゅう	ご飯 味噌汁 豚肉の和風ソテー 里芋のゆかり和え 果物 若竹煮 プリン	たけのご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 五目煮豆 果物 きゅうりの青じそ和え ブッセケーキ	ご飯 味噌汁 赤魚と焼き豆腐の煮物 なすの揚げ浸し 果物 長芋と貝割れのわさび和え きんつば	ご飯 味噌汁 メンチカツ マカロニサラダ 果物 トマトの和風ドレッシング和え グレープゼリー	シーフードカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け 果物 ココア蒸しパン
	I総* -:596kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.2g 脂質 :17.9g 塩分 :3.0g	I総* -:606kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.0g 脂質 :15.0g 塩分 :3.2g	I総* -:578kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.9g 脂質 :12.9g 塩分 :3.3g	I総* -:633kcal ｸﾞﾊﾟｸ:27.7g 脂質 :12.4g 塩分 :3.2g	I総* -:637kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.6g 脂質 :15.5g 塩分 :3.3g	I総* -:588kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.5g 脂質 :11.3g 塩分 :3.0g
	5月22日(日)	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)
お休み	十五極米 赤だし かつおの炊き合わせ 炊き合わせ 果物 菜の花のお浸し スイスロール	ご飯 中華スープ チンジャオロース 水ぎょうざ 杏仁フルーツ きのこの中華和え たい焼き	ご飯 清汁 さわらの西京漬け焼き ひき煮 果物 もやしと畑菜のくるみ和え 抹茶入りわらび餅	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 生野菜サラダ 果物 空豆とハムのソテー マドレーヌ	ご飯 味噌汁 さばの竜田揚げ さつま芋のそぼろあん きゅうりの塩昆布和え 果物 ハスカップゼリー	豚丼 味噌汁 春雨の酢の物 果物 長芋の白煮 栗まんじゅう
	I総* -:555kcal ｸﾞﾊﾟｸ:32.4g 脂質 :8.1g 塩分 :3.3g	I総* -:649kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.0g 脂質 :16.0g 塩分 :3.2g	I総* -:571kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.4g 脂質 :12.2g 塩分 :2.8g	I総* -:641kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.8g 脂質 :18.1g 塩分 :3.2g	I総* -:641kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.6g 脂質 :16.2g 塩分 :3.1g	I総* -:625kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.5g 脂質 :11.8g 塩分 :3.2g
	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)	★ひとことメモ ・カルシウムを摂りましょう 新緑の鮮やかな気持ちのいい季節になります。外出する機会も増えてくるので、カルシウムを多く含む食材をとるように心がけましょう。カルシウムは乳製品、魚介、大豆製品に多くふくまれています。また、インスタント食品やスナック類は骨を弱くするのでなるべく避けましょう。 ・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。		
お休み	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の香味ソースがけ カリフラワーとしめじのソテー 果物 南瓜サラダ きなこミルクムース	五目ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 茶碗蒸し 大根ときゅうりの酢の物 果物 きみしぐれ				
	I総* -:594kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.5g 脂質 :16.1g 塩分 :3.1g	I総* -:588kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.4g 脂質 :11.1g 塩分 :3.1g				



社会福祉法人サンフレンズ
高齢者在宅サービスセンター
上井草ふれあいの家
電話 03(3394)9831