

5月					
デイサービス 献立 2025年5月					
曜日	月	火	水	木	金
日付				1	2
昼				ごはん 鶏肉のねぎ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 かんぴょうの卵とじ汁[栃木県郷土料理] 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん ホキのグリル(マリネソース) キャベツとベーコンのソテー カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(あさり・わかめ)
				エネ:564kcal 蛋白:24.7g 脂質:19.9g 食塩:1.93g	エネ:526kcal 蛋白:24.2g 脂質:16.3g 食塩:2.76g
日付	5	6	7	8	9
昼	オムライス エビフライ(レモンタルタルソース) コンソメスープ(ウインナー・セロリ) 手作りメロンゼリー	ごはん さわらの生姜煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 大根とコーンの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 豚汁(豚肉・ごぼう・人参)	キーマカレー もやしとちりめんの塩麴ﾄﾚ和え フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん ホッケのたれ焼き 大豆と鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・平天)	鶏そぼろと卵の二色丼 たけのこと豚肉の炒り煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て
	エネ:620kcal 蛋白:19.7g 脂質:20.0g 食塩:3.24g	エネ:558kcal 蛋白:24.9g 脂質:17.2g 食塩:2.68g	エネ:533kcal 蛋白:18.7g 脂質:16.6g 食塩:1.77g	エネ:504kcal 蛋白:27.5g 脂質:14.4g 食塩:2.06g	エネ:531kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.9g 食塩:2.48g
日付	12	13	14	15	16
昼	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) うまい菜とえのきの炒め物 カリフラワーとちくわのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじき大豆 赤だし(白菜・しめじ) ちりめん山椒	ねぎとろ丼 切干大根と豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) 大根と鶏肉の塩煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(あさり・キャベツ) 麦白味噌仕立て
	エネ:559kcal 蛋白:18.1g 脂質:21.8g 食塩:2.64g	エネ:588kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.6g 食塩:2.75g	エネ:529kcal 蛋白:23.9g 脂質:14.4g 食塩:3.03g	エネ:503kcal 蛋白:21.2g 脂質:27.2g 食塩:3.41g	エネ:483kcal 蛋白:22.5g 脂質:14.7g 食塩:2.39g
日付	19	20	21	22	23
昼	豆ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 もやしとコーンの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 豚肉の山椒煮 卵の花 味噌汁(小松菜・白ねぎ) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) はたけ菜とベーコンの炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(もずく)	稲荷寿司 あんかけ卵とじうどん 大根といかの炒め物 かぼちゃのサラダ	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとしめじの炒め物 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐)
	エネ:525kcal 蛋白:28.3g 脂質:15.2g 食塩:2.51g	エネ:551kcal 蛋白:18.5g 脂質:18.6g 食塩:2.05g	エネ:497kcal 蛋白:24.1g 脂質:15.3g 食塩:2.38g	エネ:517kcal 蛋白:16.2g 脂質:8.9g 食塩:3.98g	エネ:557kcal 蛋白:18.3g 脂質:22.6g 食塩:1.74g
日付	26	27	28	29	30
昼	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 小松菜と平天のﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 赤だし(あさり・わかめ)	親子丼 里芋と油揚げの煮物 味噌汁(キャベツ・ちくわ) フルーツ(柑橘)	ごはん チーズメンチカツ(濃厚ソース) 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごはん ぶりの香味焼き 豚肉とパプリカの炒め物 うまい菜とちくわのおから和え 味噌汁(かぼちゃ)	きつねそば ごぼうと豚肉の煮物 もやしのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ
	エネ:502kcal 蛋白:24.2g 脂質:11.0g 食塩:4.57g	エネ:508kcal 蛋白:22.2g 脂質:6.7g 食塩:2.90g	エネ:635kcal 蛋白:23.0g 脂質:22.7g 食塩:3.06g	エネ:615kcal 蛋白:29.8g 脂質:26.4g 食塩:2.03g	エネ:449kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.2g 食塩:3.50g
5月1日(木)昼食 かんぴょうの卵とじ汁 栃木県郷土料理		5月5日(月)昼食 端午の節句			
					
栃木県は国内の生産量の9割以上を占めるほどのかんぴょうの産地です。かんぴょうは夕顔の果肉を細長く切って乾燥させて作るそうですが、その際に上手に剥けなかったかんぴょうがもったいないと、汁物に使われたのがかんぴょうの卵とじ汁の始まりだそうです。		端午の節句は、男の子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事で、五月人形や鎧兜を飾ってお祝います。端午の節句に柏餅を食べるのは、柏の木の葉の新芽を子ども、古い葉を親に見立て「家計が絶えない」さらには「子孫繁栄」に結びついたからだそうです。			