週間献立表(予定)

	軟菜					軟々菜		
	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養所要量	朝食	昼食	夕食
4/14 (月)	白飯 卵とじ 玉ねぎの味噌汁 味付けのり 牛乳	白飯 ミートローフ さつま芋のバター金平 コンソメスープ もも缶	バナナ	白飯 タラの香味焼き 含め煮 金時豆の煮豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1432 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 32.2 g 塩分 6.6 g ｶﾙｼｳﾑ 560 mg 鉄 7.2 mg	粥 卵とじ 玉ねぎの味噌汁 みそ 牛乳	粥 ミートローフ さつま芋のバター金平 コンソメスープ もも缶	粥 蒸しタラの香味がけ 含め煮 金時豆の煮豆
4/15 (火)	白飯 温泉卵 白菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 赤魚の煮魚 なす味噌炒め キャベツの味噌汁 マンゴー缶	抹茶水ようかん （手作り）	白飯 鶏肉の土佐酢漬け 冬瓜の粕煮 とろろ芋	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1421 kcal 蛋白質 58 g 脂質 40.9 g 塩分 6.7 g ｶﾙｼｳﾑ 595 mg 鉄 6.1 mg	粥 温泉卵 白菜の味噌汁 みそ 牛乳	粥 赤魚の煮魚 なす味噌炒め キャベツの味噌汁 マンゴー缶	粥 カツの甘酢煮 冬瓜の粕煮 とろろ芋
4/16 (水)	白飯 車麩の炒り煮 じゃが芋の味噌汁 ふりかけ 牛乳	バターチキンカレー ツナサラダ みかん缶	ミニドーナツ	白飯 まさご豆腐 キャベツと豚肉の甘味噌炒め 菜の花の辛し和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1428 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 38.9 g 塩分 5.8 g ｶﾙｼｳﾑ 646 mg 鉄 7.1 mg	粥 車麩の炒り煮 じゃが芋の味噌汁 みそ 牛乳	粥 ふわふわ卵のあんかけ ツナサラダ クリームスープ みかん缶	粥 まさご豆腐 キャベツと豚肉の甘味噌炒め 菜の花の辛し和え
4/17 (木)	白飯 小松菜の煮物 揚げなすの味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 豚肉のハニーマスタード炒め カリフラワーのサラダ 卵の味噌汁 マンゴー缶	キャラメルプリン （手作り）	白飯 あじの西京焼き ひろずのあんかけ 白菜のカツオ梅和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1358 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 34.5 g 塩分 6.5 g ｶﾙｼｳﾑ 633 mg 鉄 5.5 mg	粥 小松菜の煮物 揚げなすの味噌汁 みそ 牛乳	粥 豚肉のハニーマスタード炒め カリフラワーのサラダ 卵の味噌汁 マンゴー缶	粥 赤魚の西京煮 ひろずのあんかけ 白菜のカツオ梅和え
4/18 (金)	白飯 白菜とひき肉の炒め煮 はんぺんの味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 五目厚焼き玉子 キャベツのサラダ 花麩の味噌汁 もも缶	やわらかおかき アシドミルク	白飯 海老と野菜のかき揚げ 筑前煮 ほうれん草のごま味噌和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1429 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 35.3 g 塩分 6 g ｶﾙｼｳﾑ 628 mg 鉄 6.5 mg	粥 白菜とひき肉の炒め煮 はんぺんの味噌汁 みそ 牛乳	粥 五目厚焼き玉子 キャベツのサラダ 花麩の味噌汁 もも缶	粥 タラの天ぷら煮 カブの煮物 ほうれん草のごま味噌和え
4/19 (土)	白飯 大根の旨煮 南瓜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 みかん缶	コーヒーゼリー （手作り）	白飯 赤魚の塩焼き 豆腐の深川煮 揚げなすの南蛮漬け	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1365 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 33.9 g 塩分 6.6 g ｶﾙｼｳﾑ 580 mg 鉄 9.8 mg	粥 大根の旨煮 南瓜の味噌汁 みそ 牛乳	粥 鶏ムースのオレンジソース ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 みかん缶	粥 赤魚のおろし煮 豆腐のくず煮 揚げなすの南蛮漬け
4/20 (日)	ゆかりご飯 里芋の旨煮 すり身の味噌汁 牛乳	白飯 ホッケの照り焼き 酢味噌和え すまし汁	カスタードワッフル	白飯 南瓜コロッケ コンソメ煮 白菜とツナのサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1414 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 38.6 g 塩分 6.3 g ｶﾙｼｳﾑ 578 mg 鉄 4.5 mg	ゆかり粥 里芋の旨煮 すり身の味噌汁 牛乳	粥 ホッケの生姜煮 酢味噌和え すまし汁	粥 南瓜コロッケ コンソメ煮 白菜とツナのサラダ

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合がございますのでご了承下さい。
〇みなさんの健康を考え、安全かつおいしい食事の提供に努めています。

介護老人保健施設
なごみ苑

山菜

初夏になると
山菜のシーズンですね♪

この時期に旬を迎える山菜を紹介！

ぜんまい

ゼンマイは土から顔を出し、幼葉を渦巻状に巻いた状態で伸びてきます。この幼葉がワタ状の繊維で覆われているのが大きな特徴です。

山深いところでなくても、里山や山道の脇などにもよく生えています。

豊富な不溶性食物繊維を含み、便通を手助けしてくれます。

わらび

ワラビは全国に自生しているシダの仲間の一種で、若芽を山菜として食用にします。また、ワラビの根には澱粉が多く含まれており、このデンプンからワラビ餅のもととなるワラビ粉が作られます。

比較的身近な山菜で、山奥に入らなくてもちょっとした山や野で沢山採れます。

ワラビの灰汁には強い毒性もあり、しっかりと灰汁抜きをしましょう。

こごみ

コゴミは正式な名称をクサソテツと言い、シダ植物の多年草です。美しい緑の葉で、冬には地上の葉は枯れますが地下の株は越冬し、春から初夏に渦巻状の新芽が出てきます。

全国各地の野や山に自生していますが、近年栽培も行われるようになり、スーパーなどにも並ぶようになりました。

週間献立表(予定)

	軟菜					軟々菜		
	朝食	昼食	おやつ	夕食	栄養所要量	朝食	昼食	夕食
4/21 (月)	白飯 キャベツの中華煮 おつゆ麩の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ もも缶	ミニたい焼き	白飯 タラの天ぷら 卯の花 春菊のごま和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1457 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 31.8 g 塩分 6.1 g ｶﾙｼｳﾑ 575 mg 鉄 5.3 mg	粥 キャベツの中華煮 おつゆ麩の味噌汁 みそ 牛乳	粥 鶏ムースのクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ もも缶	粥 タラの天ぷら煮 卯の花 春菊のごま和え
4/22 (火)	白飯 豆腐のくず煮 かまぼこの味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 ブリのはちみつ照り焼き わらびの酢の物 里芋の味噌汁 マンゴー缶	ココア蒸しケーキ （手作り）	白飯 スパニッシュオムレツ 野菜のポトフ ごぼうサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1456 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 32.8 g 塩分 6.7 g ｶﾙｼｳﾑ 632 mg 鉄 6.7 mg	粥 豆腐のくず煮 かまぼこの味噌汁 みそ 牛乳	粥 サバの柚香煮 なすの味噌煮 里芋の味噌汁 マンゴー缶	粥 スパニッシュオムレツ 野菜のポトフ 白菜サラダ
4/23 (水)	白飯 冬瓜のそぼろ煮 白菜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 豚肉のごま味噌焼き タラモサラダ オクラの味噌汁 みかん缶	マンゴープリン （手作り）	白飯 白身魚のバター醤油焼き 煮物 キャベツの甘酢和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1393 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 31.9 g 塩分 6.8 g ｶﾙｼｳﾑ 676 mg 鉄 5 mg	粥 冬瓜のそぼろ煮 白菜の味噌汁 みそ 牛乳	粥 豚肉のごま味噌焼き タラモサラダ オクラの味噌汁 みかん缶	粥 白身魚のバター醤油蒸し 煮物 キャベツの甘酢和え
4/24 (木)	白飯 卵しんじょの煮物 竹輪の味噌汁 ふりかけ 牛乳	山菜そば 若竹煮 鮭おにぎり もも缶	今川焼	白飯 五目豆腐 白菜の梅肉和え 金時豆の煮豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1365 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 26.4 g 塩分 6.4 g ｶﾙｼｳﾑ 582 mg 鉄 7.5 mg	粥 卵しんじょの煮物 竹輪の味噌汁 みそ 牛乳	粥 ほっけの味噌煮 肉じゃが 赤巻きのすまし汁 もも缶	粥 五目豆腐 白菜の梅肉和え 金時豆の煮豆
4/25 (金)	白飯 スクランブルエッグ 南瓜の味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 エビチリとシュウマイ ブロッコリーのサラダ 冬瓜とニラのスープ マンゴー缶	サブレ アシドミルク	白飯 赤魚の塩麹焼き 含め煮 長芋のわさび醤油和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1352 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 31.5 g 塩分 5.8 g ｶﾙｼｳﾑ 752 mg 鉄 4.9 mg	粥 スクランブルエッグ 南瓜の味噌汁 みそ 牛乳	粥 エビチリ煮とシュウマイ ブロッコリーのサラダ 冬瓜のスープ マンゴー缶	粥 赤魚の煮付け 含め煮 とろろ芋
4/26 (土)	白飯 湯葉の煮物 なすの味噌汁 ふりかけ 牛乳	白飯 煮込みハンバーグ もやしサラダ 卵の味噌汁 みかん缶	チョコババロア （手作り）	白飯 おからコロッケ 大根のカニあんかけ ほうれん草の生姜和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1451 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 42.8 g 塩分 6.7 g ｶﾙｼｳﾑ 645 mg 鉄 6.3 mg	粥 湯葉の煮物 なすの味噌汁 みそ 牛乳	粥 煮込みハンバーグ 大根のサラダ 卵の味噌汁 みかん缶	粥 おからコロッケ 大根のカニあんかけ ほうれん草の生姜和え
4/27 (日)	ジャムパン 豆腐ハンバーグ おろしりんご 牛乳	白飯 タラのピザソース焼き 南瓜のサラダ コンソメスープ	マービー甘納豆	白飯 鶏の香味焼き ごぼうのピリ辛煮 カニカマ和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1396 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 33.3 g 塩分 5.1 g ｶﾙｼｳﾑ 403 mg 鉄 3.7 mg	ゆかり粥 豆腐ハンバーグ 卵の味噌汁 牛乳	粥 タラのピザソースがけ 南瓜のサラダ コンソメスープ	粥 鶏ムースの香味だれ 里芋のピリ辛煮 カニカマ和え

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合がございますのでご了承下さい。
〇みなさんの健康を考え、安全かつおいしい食事の提供に努めています。

介護老人保健施設
なごみ苑

バナナ

食べてすぐエネルギーに！それが長く持続する！

これがバナナの特徴です♪

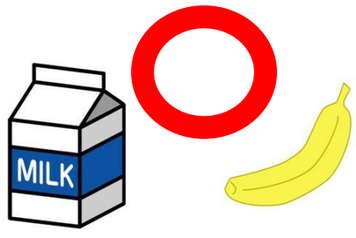
カリウム、マグネシウムなどのミネラル類とビタミンB群は果物の中でも突出して多く、食物繊維も豊富です。

また、抗酸化力は果物、野菜の中ではトップクラスで免疫力を高める効果もあります。

腸内のビフィズス菌を増やすオリゴ糖も含み、腸の働きを活性化してくれるので、便秘予防にも役立ちます。

このようにバナナはとっても栄養豊富！そのため「ミラクル・フルーツ」と呼ばれているんです♪

特に、牛乳と合わせると、私たちの健康維持に必要なすべての栄養素をまんべんなく摂取することができるんですよ！



相性ばっちり♪

介護老人保健施設
なごみ苑