



2022年5月お弁当献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん 魚の塩焼き チャプチェ 人参のピーナッツ和え 高野豆腐含め煮 なめたけのおろし和え フルーツ	ごはん 豚天 きゅうりの酢の物 炒おから 煮豆 みつば入卵焼き 青菜ときのこの和え物	筍ごはん ミートローフ ～デミグラスソース～ えびマヨ きゅうりとささみの辛し和え 小松菜煮物 浅漬け風サラダ	ごはん 魚甘酢煮 ほうれん草のごま和え ゆで卵 マッシュサラダ 牛肉の炒め煮 高菜のごま油炒め	散らし寿司 卵焼き けんちん煮 煮豆	ごはん 魚の塩焼き 筑前煮 ポテトサラダ ほうれん草の辛し和え えびと春雨中華炒め にんじんしりしり
エネルギー 535kcal 蛋白質 21.5g 食塩 2.3g	エネルギー 607kcal 蛋白質 21.4g 食塩 2.1g	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.6g 食塩 2.4g	エネルギー 593kcal 蛋白質 22.6g 食塩 2.2g	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.8g 食塩 2.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 28g 食塩 2.2g
9	10	11	12	13	14
ごはん 甘酒漬豚角煮 ささみと野菜の中華和え 白菜のごま和え さつまいもと人参揚浸し ひじきと大豆の煮物 フルーツ	ごはん 豚肉のじゃがいも巻き 具入卵焼き 大根の酢の物 五目煮 スパゲティサラダ	ごはん 海鮮フライ ごまドレサラダ 牛肉の甘辛煮 ほうれん草辛し和え ゆで卵	ごはん 魚の塩焼き さつま芋サラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 鶏ハム にんじんしりしり	ごはん 魚の塩焼き 酢豚 白菜のお浸し なめたけのおろし和え じゃが芋の煮物	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草と鶏ののり和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋の甘煮
エネルギー 582kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.9g	エネルギー 596kcal 蛋白質 22.8g 食塩 2.8g	エネルギー 578kcal 蛋白質 21.8g 食塩 1.4g	エネルギー 566kcal 蛋白質 25g 食塩 1.6g	エネルギー 489kcal 蛋白質 23.6g 食塩 1.8g	エネルギー 584kcal 蛋白質 24.7g 食塩 2g
16	17	18	19	20	21
ごはん 赤魚の煮付 磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 人参サラダ 炒りおから	バラ寿司 南瓜煮物 鶏と豆腐の卵焼き 魚のからあげ 青菜のお浸し	ごはん 揚肉団子のトマト煮 えびサラダ きんぴらごぼう 切干大根の煮物 ゆで卵 煮豆	ごはん 魚の塩焼き かき揚げ 卵焼き しめじの佃煮 鶏と野菜の炊合わせ きゅうりの酢の物	たてりごはん 信田巻き 焼き魚 蒸野菜 人参ラペ スパゲティサラダ セロリの佃煮	生姜ごはん 天ぷら みつば入卵焼き きゅうりの酢の物 高野豆腐の炊合せ
エネルギー 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g	エネルギー 498kcal 蛋白質 17.1g 食塩 3.3g	エネルギー 540kcal 蛋白質 21.6g 食塩 1.6g	エネルギー 509kcal 蛋白質 23.5g 食塩 2g	エネルギー 528kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.8g	エネルギー 509kcal 蛋白質 21.1g 食塩 2.1g
23	24	25	26	27	28
そぼろ弁当 浅漬け風サラダ 牛蒡と椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル	ごはん 魚の西京焼き 袋ばす ほうれん草のごま和え コールスローサラダ かき揚げ	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが きゅうりの酢の物 マカロニサラダ ふきの佃煮 卵焼き フルーツ	ごはん 鶏の焼南蛮 ポテトサラダ 野菜と厚揚げの炊合せ 煮豆 きゅうりの酢の物 卵焼き	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き 南瓜の煮物 にんじんしりしり	ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 卵焼き えのきと海苔の佃煮
エネルギー 541kcal 蛋白質 22.4g 食塩 1.4g	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.4g 食塩 2.3g	エネルギー 579kcal 蛋白質 23.2g 食塩 2.5g	エネルギー 602kcal 蛋白質 25.2g 食塩 2.4g	エネルギー 568kcal 蛋白質 21.3g 食塩 1.6g	エネルギー 595kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.3g
30	31	5月シフォンケーキ等販売日 11日(水) プレーンシフォンケーキ・抹茶シフォンケーキ 21日(土) プリン・紅茶シフォンケーキ 26日(木) プリン・チーズシフォンケーキ 6月3日(金) プリン・抹茶プリン ※内容は変更になる場合がございます。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。			
ごはん 魚の酒かす焼き 牛肉の甘辛煮 割り干し大根の旨煮 人参の梅のり和え 南瓜の煮物 卵焼き	空豆ごはん ヒレカツ マカロニソテー ふきの佃煮 きんぴらごぼう ゆで卵 きゅうりの酢の物	※食材の都合により、変更になることが ございます。ご了承下さい。 医療法人社団 井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-664-0124			
エネルギー 525kcal 蛋白質 19.9g 食塩 1.8g	エネルギー 532kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.9g				

「体の栄養」と「心の栄養」

体の栄養は1日3回の食事です。ごはんがあって、肉・魚・卵・牛乳・豆腐等の蛋白源を拳の大きさくらい、そして野菜のおかずを2皿くらいで構成するのが理想的です。

一方、甘い菓子等は心の栄養のために食べるものです。あると嬉しくて、食べると癒されるものです。

他に「心の栄養」の仲間には、お酒・煙草・ギャンブル・女(男?)遊び等があります。どれによって喜びを感じるかは人それぞれですが、いずれも過ぎてしまうと体や生活が破綻してしまうので、いかに少なく取り入れるかが付き合い方のポイントになります。

例えば、甘いお菓子を食べるときは自分の好みの温かい飲み物を添え、5つで100円のおまんこ2つではなく、1つ300円するようなお饅頭1つにするといった風です。

特別な場合は別ですが、昨日食べようと思ったアップルパイをごはんの代わりにするというような

「ずるっこ」や、テレビを見ながらあめやチョコレートを食べいて、いつの間にか包み紙が山になっていたというのは、あまりおすすめしたくない食べ方となります。

(管理栄養士 岡崎 典子)

