



# 2024年5月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
5月シフォンケーキ販売日 9日(木)・・・バナナ・バナナ 16日(木)・・・プレーン・ココアマール 23日(木)・・・バナナ・バナナ ※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。		1 ごはん 魚の酒かす焼 なます 厚揚げの生姜焼き 卵焼き さつま芋サラダ ほうれん草ごま和え 11kcal 539kcal 蛋白質 27g 食塩 2.1g	2 ごはん つみれ揚げ ゆで卵 インゲンの海苔和え ふきと人参の煮物 贅沢煮 11kcal 521kcal 蛋白質 17.6g 食塩 2.3g	3 ごはん 鶏のしそ天 きゅうりの酢の物 炒おから 煮豆 みつば入卵焼き 青菜の和え物 11kcal 583kcal 蛋白質 22.7g 食塩 2g	4 菜飯 タンドリーチキン ゆで卵 白菜の和え物 田舎煮(油揚・大根) ごぼうサラダ 11kcal 527kcal 蛋白質 23.4g 食塩 2.4g
6 ごはん 魚の甘酢煮 ほうれん草のごま和え ゆで卵 大豆マッシュサラダ きんぴらごぼう 11kcal 551kcal 蛋白質 18.6g 食塩 1.6g	7 散らし寿司 卵焼き 筑前煮 煮豆 11kcal 569kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.8g	8 ごはん 魚の煮付け 磯辺揚げ ひじきと大豆煮 人参サラダ 炒おから 11kcal 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g	9 ごはん 甘酒漬豚角煮 ササミの中華和え 白菜のごま和え 野菜の湯浸し きんぴら大豆 高菜のごま油炒め 11kcal 680kcal 蛋白質 20.4g 食塩 3g	10 ごはん 魚の西京焼き さつま芋の砂糖煮 袋ばす 青菜のごま和え コールスローサラダ かき揚げ 11kcal 532kcal 蛋白質 20.4g 食塩 2.4g	11 ごはん 海鮮フライ ごまドレサラダ 牛肉の甘辛煮 ほうれん草の辛子和え ゆで卵 11kcal 598kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.1g
13 ごはん 酢豚 白菜のお浸し 魚の塩焼き マカロニサラダ 大根の煮物 11kcal 541kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.4g	14 ごはん 魚の雉焼き 牛蒡のツナカレー和え わかめの酢の物 豆腐と野菜の炊合せ ブドウ豆 11kcal 588kcal 蛋白質 23.4g 食塩 1.8g	15 ごはん 魚の竜田揚げ 青菜と鶏の海苔和え スパゲティサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋の甘煮 11kcal 570kcal 蛋白質 21g 食塩 2g	16 ごはん 豚肉のキャベツ巻き ジャコねぎ卵 大根の酢の物 五目煮 ポテトサラダ 11kcal 582kcal 蛋白質 23.6g 食塩 2.5g	17 山の季寿司 煮物(ふき・椎茸) 天ぷら 鶏と豆腐の卵焼き 11kcal 507kcal 蛋白質 20.5g 食塩 1.8g	18 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 11kcal 561kcal 蛋白質 22.7g 食塩 1.5g
20 ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ 胡瓜のごま酢和え ほうれん草のごま和え 11kcal 539kcal 蛋白質 29.4g 食塩 2.5g	21 ごはん 魚の塩焼き 大豆のかき揚げ 卵焼き しめじの佃煮 鶏と野菜の炊合せ 胡瓜の酢の物 11kcal 488kcal 蛋白質 23.9g 食塩 2.2g	22 ごはん 鶏の唐揚げ さつま芋サラダ 魚の塩焼き 南瓜の煮物 白菜のお浸し 11kcal 609kcal 蛋白質 25.6g 食塩 2.2g	23 バラ寿司 南瓜の煮物 鶏と豆腐の卵焼き 魚のからあげ 青菜のお浸し 11kcal 568kcal 蛋白質 22.6g 食塩 3.7g	24 ごはん チャプチェ えびサラダ 青菜のピーナツ和え 炊合せ(大根・厚揚げ) 椎茸と昆布の佃煮 11kcal 487kcal 蛋白質 16.1g 食塩 2.2g	25 ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが クラゲと胡瓜の和え物 マカロニサラダ ひじきの煮物 11kcal 576kcal 蛋白質 23.2g 食塩 2g
27 ごはん 天ぷら(エビ・野菜) みつば入卵焼き 胡瓜の酢の物 高野の炊合せ 11kcal 534kcal 蛋白質 21.4g 食塩 1.7g	28 ごはん 鶏の焼き南蛮 春雨サラダ 炊合せ(竹輪・大根) 煮豆 青菜の和え物 ゆで卵の甘酢照焼き 11kcal 601kcal 蛋白質 25.5g 食塩 2.6g	29 ごはん 海老シューマイ ササミと野菜のナムル 大根の煮物 福袋煮 えのき海苔 11kcal 557kcal 蛋白質 23.6g 食塩 2.5g	30 ごはん 魚の酒かす焼き 牛肉の甘辛煮 切干大根の煮物 人参の梅のり和え かぼちゃの煮物 卵焼き 11kcal 530kcal 蛋白質 19.7g 食塩 1.9g	31 ごはん ヒレカツ さつま芋サラダ きんぴらごぼう ゆで卵 胡瓜の酢の物 11kcal 578kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.3g	

## 「脳が好きな味」

「身体は今の命を守ることを第一優先に動く」これは徳島大学の武田先生から教えて頂いた、私が色んな場面ですらととても助けてもらっているお話の一つです。

さて、物を食べた時、「おいしい」「もっと食べたい」というのは脳の中にある扁桃体がその味を安全だ！と判断したときに起こる感情です。この安全(=おいしい)の判断は、生まれながらに備わっているものと後天的なものに分かれます。後天的なものはその人その人の食生活環境等によって色々で、うちの主人のように春菊の入った料理を出すと嫌がらせだ！という人もいれば、私のようにやっぱり春菊がなくちゃね！という人もいて人それぞれです。

それに反して先天的に備わっているおいしいと感じる味は万人に共通するものです。これは1.甘味2.油3.塩味の3つです。生きていくうえで最も大切といえるエネルギーを得るための甘みと油、これを嫌な味として食べなかつたら、生まれたばかりの赤ちゃんは生命維持ができず、種の存続も不可能という事になりかねません。又、塩味は体を構成するミネラル源の味で、身体に一定の割合で含まれる仕組みになっており、これも命を存続する上で必ず要るものです。ですからこの3つの味はおいしいと感じるような仕組みになっていて、今の命を守ることが出来ている訳です。

しかし、おいしいと感じるものを「食べるという喜び」に合わせ嗜好品という形で摂り過ぎてしまうとその欲望はどんどんエスカレートしてもっと欲しい、もっと強い味として食べたいという方向へ刷り込まれます。私は甘党とか、辛党とかという表現をされますが、必要なものでも必要以上に食べる事は、その処理をする事が増えて体負担がかかり、支障をきたす病気を引き起こすという事になってはなりません。

そんな訳で、私たち栄養士は、飴1袋は多いですね〜とか、ラーメンの汁は半分残しましょうとか、聞きたくもないお話を今日もしております。

管理栄養士 岡崎