

# 2025年5月お弁当献立表

月	火	水	木	金	土
<b>ケーキ販売日</b> 5月 9日(金)・・・ばななばなな 21日(水)・・・ばななばなな ※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。 ご希望の場合は3日前までにお知らせ下さい。			ごはん 魚の幽庵焼き なます がんもの煮物 さつま芋サラダ ほうれん草ごま和え	ごはん 魚の味噌煮 マカロニサラダ 厚揚げの煮物 ゆで卵 黒豆の甘煮	ごはん 鶏の照焼き マッシュポテト きんぴらごぼう ほうれん草の辛子和え 卵焼き
			エネルギー 532kcal 蛋白質 19.2g 食塩 1.8g	エネルギー 555kcal 蛋白質 24.6g 食塩 1.8g	エネルギー 549kcal 蛋白質 19.2g 食塩 2.1g
5	6	7	8	9	10
菜飯 タンドリーチキン ゆで卵 ごま和え 田舎煮 ごぼうサラダ	ごはん ヒレカツ ひじき煮 春雨の中華和え 南瓜の煮物 卵焼き	散らし寿司 魚と野菜の天ぷら 青菜のお浸し 煮豆	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 青菜ときのこの和え物 厚揚げの煮物 スパゲティーナポリタン さつまいもの煮物	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 高野豆腐の含め煮 卵焼き	ごはん チンジャオロース 白菜のごま和え じゃが芋煮 ゆで卵 えびサラダ
エネルギー 518kcal 蛋白質 23g 食塩 2.5g	エネルギー 588kcal 蛋白質 23.4g 食塩 1.7g	エネルギー 568kcal 蛋白質 19.7g 食塩 2.2g	エネルギー 575kcal 蛋白質 18.8g 食塩 1.7g	エネルギー 523kcal 蛋白質 23g 食塩 2g	エネルギー 574kcal 蛋白質 19.9g 食塩 1.6g
12	13	14	15	16	17
ごはん 鶏ささみのフライ 卵焼き 南瓜の煮物 なすの味噌炒め 青菜のお浸し	ごはん えびチリ 海鮮シューマイ なす含煮 さつまいもサラダ 黒豆の甘煮	ごはん 鶏の塩麹焼き かぼちゃサラダ 青菜の磯辺和え 煮卵 切干大根の煮物	ごはん 魚の竜田揚げ 卵焼き おかか和え コールスローサラダ きんぴらごぼう	ごはん 牛焼き肉 春雨サラダ いんげんごま和え 焼き豆腐の煮物 ゆで卵	ごはん 海鮮フライ マッシュサラダ がんもの煮物 焼きなす ゆずはくさい
エネルギー 599kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.8g	エネルギー 588kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.9g	エネルギー 522kcal 蛋白質 20.4g 食塩 2.3g	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.8g 食塩 1.2g	エネルギー 587kcal 蛋白質 19.6g 食塩 1.4g	エネルギー 557kcal 蛋白質 19.3g 食塩 1.8g
19	20	21	22	23	24
牛しぐれ煮弁当 白菜のおかか和え 野菜の煮物 煮卵	ごはん 鶏の西京焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ さつま芋甘煮	ごはん 魚の生姜煮 福袋煮 チンゲン菜のナムル きんぴらごぼう マカロニサラダ	ごはん 豚肉の香味炒め えびマヨ いんげんピーナツ和え 高野豆腐含め煮 たたき牛蒡	ごはん ハンバーグ 野菜の中華和え さつま芋とピーマンの揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 卵焼き	ごはん 魚の塩麹焼き マカロニサラダ 大根とさつま揚げの煮物 ゆで卵 かき揚げ
エネルギー 627kcal 蛋白質 20g 食塩 2.8g	エネルギー 545kcal 蛋白質 21g 食塩 2.8g	エネルギー 597kcal 蛋白質 25.9g 食塩 2.3g	エネルギー 598kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.4g	エネルギー 573kcal 蛋白質 20g 食塩 2.4g	エネルギー 546kcal 蛋白質 21.1g 食塩 1.5g
26	27	28	29	30	31
ごはん プルコギ 海鮮シューマイ えびサラダ 青菜の磯辺和え 南瓜の煮物	ごはん えびと野菜の天ぷら みつば入卵焼き 浅漬け風サラダ がんもの煮物	ごはん すき焼き煮 きゅうりの辛し和え ゆで卵	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが 田楽なす マカロニサラダ ゆずはくさい	そぼろ弁当 酢ごぼう コーンのかき揚げ	ごはん 魚のポテト焼き ひじき煮 竹輪と茄子の天ぷら おかか和え 煮豆
エネルギー 591kcal 蛋白質 20g 食塩 1.8g	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.8g 食塩 1.6g	エネルギー 560kcal 蛋白質 21.9g 食塩 2.1g	エネルギー 593kcal 蛋白質 20.4g 食塩 1.9g	エネルギー 568kcal 蛋白質 21.2g 食塩 1g	エネルギー 517kcal 蛋白質 19.8g 食塩 1.3g

※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 塩の話②

生命の源は海であります。どんな生き物でも生命維持をするためには、塩分を中心としたミネラルに浸っている必要があります。海の中で暮らしていたときは、良かったのですが、進化し陸に上がって生活をするようになった生き物はそれができません。ですからミネラルを口から摂取する必要が生まれました。そこで、これらが不足しないように脳では先天的に塩味をおいしいと感じるような仕組みができたようです。おいしいと感じなければ、食べる事をしませんから…

しかしながら、今私たちは、塩をミネラル源というよりもおいしく食べるための味を付ける道具としています。そして、塩味を使ったおいしい物が自分の周りにたくさんあるという生活です。もっとおいしく食べたいと思えば、しょうゆやソースを足すこともできるし、ちくわも佃煮もそんなに大金をはたかなくても食べる事ができる。といった具合です。

よく栄養指導に来られた方が、「私は意思が弱くて、いけないとわかっていながら、好きなものをついつい食べすぎてしまいます」と話されますが、今この時の生命維持をするために必要な栄養(塩味・甘味・脂味)に対しては、おいしいと感じる仕組みがあり、自分の意思だけでは制御できませんから、そのようなことは当たり前起こります。

ただ「過ぎる」という事になれば確実に身体に負担がかかります。塩分であれば腎臓や心臓に！これは長い間ただ黙々と文句ひとつ言わずに働いてくれて、随分弱くなっている彼らに対して、ひどい仕打ちをしていることになり。自分の体だから、好きなものを好きなだけ食べてもいいのだとおっしゃるばかりではなく、今日はここまで、また明日があるのだからという気持ちのゆとりを持ちたいものです。

そしてもう一つ、常習性という事があります。いつもいつも100%食べていると脳の欲求はどんどん高まり200%、300%食べないと収まらなくなるのです。欲は欲を呼んで、留まるところがなくなります。

水臭くて食べられないほど控える事はないですが、ごはんの後口にもう一つ沢庵とか、ラーメンの汁を一滴も残さず飲み干すとか。それは多すぎていないかなと、時々顧みる事をする事は大事だと思います。

管理栄養士 岡崎 典子

