

# 2022 年 5 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火	水	木	金	土	日
5/30	5/31					1
ごはん <b>人気メニュー</b> にざかな 煮魚 ポテトサラダ すもの 酢の物 みそしる 味噌汁 カロリー 531 kcal タンパク質 28.1 g 炭水化物 75.6 g 脂質 14.9 g 塩分 3.2 g	ごはん ぎゅう 牛ブルコギ炒め いた 春雨サラダ はるさめ れんこんピリ辛和え からあ 中華スープ ちゅうか カロリー 591 kcal タンパク質 29.7 g 炭水化物 72 g 脂質 22.8 g 塩分 2 g					お休み
2	3	4	5	6	7	8
ごはん ぶた 豚キムチ風炒め だいじん 大根 ちゅうかに 中華煮 かぶの あもの 和え物 ちゅうか 中華スープ カロリー 515 kcal タンパク質 25.3 g 炭水化物 59.3 g 脂質 22 g 塩分 1.5 g	けんぽう 憲法 きねんび 記念日 	みどりの ひ 日 	スペシャル こどもの ひ 日 	カレーピラフ ミニハンバーグ こまつな 小松菜とひじきサラダ パンプキンスープ デザート カロリー 681 kcal タンパク質 22.5 g 炭水化物 88 g 脂質 21.9 g 塩分 3.3 g	ごはん につけ カレイ煮付 にく 肉じゃが おひたし みそしる 味噌汁 カロリー 535 kcal タンパク質 28.1 g 炭水化物 70.2 g 脂質 17.2 g 塩分 3.2 g	お休み

★今月のおはなし★

夏に向けて体力をつけておきましょう！



暑くなると、食欲がなくなり、夏バテ気味という人も多くなります。夏本番に向け、今のうちから食事に気をつけ、体調を整えておきましょう。麺類・おかずのみ・サラダなどあっさりしたもの・偏った食事、、、は、体力低下し、夏バテになりやすいです。夏バテ防止には、ビタミンB1、タンパク質の補給が重要！また、3食を規則正しくとることが大切です。バランスよく食べるために、特に朝食は抜かないようにしましょう。16日からのメニューは体力をつけるため、普段とは違う食欲増進メニューを考えてみました！

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト

# 2022 年 5 月 献立表

★ 栄養士からの一言 ★

ゆっくり噛んでたべましょう！

スペシャル

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

9	10	11	12	13	14	15
<p>かつらふう ベジ勝浦風たんたん麺</p> <p>そいむす</p> <p>はくさい あ もの 白菜の和え物</p> <p>デザート</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>すまし汁</p> <p>カロリー 780 kcal タンパク質 25.8 g 炭水化物 120 g 脂質 25 g 塩分 8 g</p>	<p>たこ 炊き込みごはん</p> <p>さば やき 鯖みりん焼</p> <p>おでん風煮</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>すまし汁</p> <p>カロリー 607 kcal タンパク質 23.7 g 炭水化物 66.4 g 脂質 30.8 g 塩分 3.9 g</p>	<p>シーフードカレー</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>はさ あ 挟み揚げ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>カロリー 597 kcal タンパク質 14.9 g 炭水化物 103.5 g 脂質 16.4 g 塩分 5 g</p>	<p>ごはん</p> <p>豚の塩 麩焼</p> <p>きんも にもの 里芋の煮物</p> <p>おひたし</p> <p>味噌汁</p> <p>カロリー 601 kcal タンパク質 28.8 g 炭水化物 70.1 g 脂質 21.9 g 塩分 2.6 g</p>	<p>ごはん</p> <p>とり からあげ 鶏の唐揚</p> <p>あなかけ豆腐</p> <p>菜の花辛子和え</p> <p>すまし汁</p> <p>カロリー 616 kcal タンパク質 27.2 g 炭水化物 67.2 g 脂質 27.3 g 塩分 2.3 g</p>	<p>ごはん</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>きのこカレーソテー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>カロリー 544 kcal タンパク質 22.3 g 炭水化物 69 g 脂質 22.7 g 塩分 3.6 g</p>	お休み
16	17	18	19	20	21	22
<p>ごはん</p> <p>おおばん ★大判ほっけ焼★</p> <p>ぶた たけのこ にもの 豚と筍の煮物</p> <p>なす 茄子といんげん和え</p> <p>けんちん汁</p> <p>カロリー 696 kcal タンパク質 66.5 g 炭水化物 60.6 g 脂質 22.3 g 塩分 11.7 g</p>	<p>ごはん</p> <p>さんげんぶた ★三元豚のロースかつ★</p> <p>おんやさい 温野菜</p> <p>かにつみれのお浸し</p> <p>すまし汁</p> <p>カロリー 776 kcal タンパク質 42.2 g 炭水化物 90.7 g 脂質 28.1 g 塩分 5.1 g</p>	<p>★オムニボークのタコライス★</p> <p>ロールキャベツ</p> <p>エビとアスパラのテリーヌ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ロールケーキ</p> <p>カロリー 764 kcal タンパク質 35.6 g 炭水化物 100 g 脂質 14.4 g 塩分 4 g</p>	<p>★えび天ぶらうどん★</p> <p>ミニいなり</p> <p>ふきの煮物</p> <p>みず 水まんじゅう</p> <p>カロリー 774 kcal タンパク質 28.6 g 炭水化物 110 g 脂質 20.8 g 塩分 4.6 g</p>	<p>ごはん</p> <p>★アグー豚のメンチカツ★</p> <p>えびちり</p> <p>オクラ蒸し鶏の柚子胡椒和え</p> <p>味噌汁</p> <p>カロリー 710 kcal タンパク質 28.5 g 炭水化物 76.5 g 脂質 33.6 g 塩分 3.8 g</p>	<p>わふう 和風パスタ</p> <p>わかどり てん ★若鶏しそ天ぷら★</p> <p>じゃが芋ソテー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>カロリー 568 kcal タンパク質 26.9 g 炭水化物 82.5 g 脂質 18.2 g 塩分 9.8 g</p>	お休み
<p><b>特別企画！ ニッコトラスト</b> <b>SPECIAL MENU</b> <b>味自慢</b></p>						
23	24	25	26	27	28	29
<p>ぶた 豚スタミナ丼</p> <p>かぶのかにあん</p> <p>オクラ和え物</p> <p>みそしる 味噌汁</p> <p>カロリー 563 kcal タンパク質 24.2 g 炭水化物 78.4 g 脂質 17.7 g 塩分 3.3 g</p>	<p>ごはん</p> <p>さかな 魚のムニエル</p> <p>チリコンカン</p> <p>ミニサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>カロリー 703 kcal タンパク質 41.8 g 炭水化物 68.1 g 脂質 33 g 塩分 2.8 g</p>	<p>ごはん</p> <p>なんぼん チキン南蛮</p> <p>だいこん 大根サラダ</p> <p>えだまめ 枝豆とコーンソテー</p> <p>すまし汁</p> <p>カロリー 591 kcal タンパク質 26.4 g 炭水化物 70.1 g 脂質 23.3 g 塩分 2.2 g</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶた や 豚のみそ焼き</p> <p>がんもの煮物</p> <p>かにかま和え</p> <p>かきたま汁</p> <p>カロリー 624 kcal タンパク質 33 g 炭水化物 72.5 g 脂質 23.5 g 塩分 2.9 g</p>	<p>ごはん</p> <p>人気メニュー ポテトグラタン</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>キャベツウインナー煮</p> <p>コンソメスープ</p> <p>カロリー 605 kcal タンパク質 22.7 g 炭水化物 80.1 g 脂質 24.9 g 塩分 3.2 g</p>	<p>ごはん</p> <p>ぎゅうにく 牛肉オイスター炒め</p> <p>きゅうりとキャベツレモン和え</p> <p>しゅうまい 焼売</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p> <p>カロリー 550 kcal タンパク質 23.9 g 炭水化物 63.4 g 脂質 24.4 g 塩分 2.2 g</p>	お休み

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト