

	5/1 水	5/2 木	5/3 金	5/4 土	5/5 日	5/6 月	5/7 火	5/8 水	5/9 木	5/10 金	5/11 土
朝	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 炒り豆腐 ふりかけ 牛乳	御飯 治部煮 味噌汁 キャベツの ピーナッツ和え ふりかけ	御飯 肉団子の甘辛煮 味噌汁 しらすおろし のりの佃煮	御飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁 もやしのナムル ふりかけ	卵ぞうすい 冬瓜の炒め物 牛乳 ほうれん草 の胡麻和え 昆布佃煮	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 豆腐の味噌煮 ふりかけ	御飯 筑前煮 味噌汁 わさび和え あみ佃煮	御飯 キャベツと卵の ふんわり炒め 味噌汁 チンゲン菜の 胡麻和え 梅びしお	御飯 肉じゃが 味噌汁 大根のゆかり和え ふりかけ	御飯 かれいの生姜煮 味噌汁 炒り豆腐 牛乳 たいみそ	御飯 一口がんもの煮物 味噌汁 ほうれん草の ピーナッツ和え 梅干し
昼	親子丼 ピーマンと じゃこの炒め物 すまし汁 フルーツカクテル	御飯 タラの塩麹漬け焼き 菜の花のお吸い物 金平ごぼう 桜だいいん	ロールパン ビーフシチュー ヨーグルト和え イタリアンサラダ りんごジャム	たけのご御飯 かつおのたたき 若竹汁 空豆と蒸し鶏の和え物 マンゴープリン	御飯 ヒレカツ ごま豚スープ マカロニサラダ たかな漬	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ 漬物	ソースかつ丼 ひき菜炒り 味噌汁 フルーツミックス	御飯 鮭のクリーム煮 コンソメスープ ツナサラダ 漬物	御飯 白身魚のもろみ焼き つみれ汁 ぜんまいの田舎風炒め 桜だいいん	食パン チーズハンペンフライ コンソメスープ 花野菜サラダ イチゴジャム	御飯 あじの塩麹つけ焼き のっぺい汁 青菜入り白和え 奈良漬
夕	御飯 豚肉の味噌焼き 春雨の酢の物 漬物 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 千草焼き 小松菜のさつと煮 しば漬 もも缶	御飯 さばの味噌煮 菜の花の胡麻だれ 桜だいいん なつみかん	御飯 肉豆腐 田舎金時豆 チンゲン菜と かまぼこの和え物 フルーツ	御飯 蒸したらの 中華風野菜あんかけ とろろ芋 きゅうり漬 パイン缶	御飯 鶏肉の照り焼き 納豆 みかん缶詰 刻みつぼ漬け	御飯 牛肉の生姜炒め ひじきのにも ほうれん草の おかか和え ブイ・クレスゼリー	御飯 肉詰め煮 なすのポン酢あえ 青しその実漬 洋ナン	御飯 鶏肉の煮込み 三色和え きゅうり漬 フルーツカクテル	御飯 サワラの幽庵焼き きのご炒め 冷や奴 パイン缶	御飯 かに玉 じゃが芋の胡麻和え たかな漬け りんごのコンポート
	5/12 日	5/13 月	5/14 火	5/15 水	5/16 木	5/17 金	5/18 土	5/19 日	5/20 月	5/21 火	5/22 水
朝	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 モロヘイヤのお浸し 昆布佃煮	御飯 野菜のツナ煮 味噌汁 きゅうりと もやしの中華和え あみ佃煮	御飯 鯛つみれ煮 味噌汁 ほうれん草のお浸し ふりかけ	御飯 ぜんまいの田舎風炒め 味噌汁 小松菜の和え物 ふりかけ	御飯 春雨の五日炒め 味噌汁 青菜と桜エビ の和え物 たいみそ	御飯 厚揚げの中華炒め 味噌汁 とろろ芋 梅びしお	しらす雑炊 さつま揚げの甘辛煮 牛乳 小松菜の胡麻和え 桜だいいん	御飯 ぶりの照り煮 味噌汁 青菜の磯部和え ふりかけ	御飯 かぶと海老の煮込み 味噌汁 いんげんの胡麻和え 梅干し	御飯 里芋のそぼろ煮 味噌汁 チンゲン菜と 桜エビの和え物 ふりかけ	御飯 切り干し大根炒り煮 味噌汁 大豆のごま酢和え 昆布佃煮
昼	御飯 牛肉とピーマンの 細切り炒め 卵のスープ 春雨の酢の物 フルーツカクテル	御飯 かつ煮 味噌汁 山吹和え いちごゼリー	御飯 和風ハンバーグ 豚汁 グリーンサラダ 千切りたくあん	御飯 鶏肉のおろしソース あさりのチャウダー トマトサラダ きゅうり漬	カレーライス 香の物 コンソメスープ グリーンサラダ	レーズンロール チキンのトマト煮 コンソメスープ 野菜サラダ あんずジャム	塩ラーメン シュウマイ フルーツカクテル	御飯 鶏肉の山椒焼き すまし汁 菜の花の辛し和え 野沢菜漬	御飯 白身魚のから揚げ トマトあんかけ 味噌汁 里芋煮 きゅうり漬	御飯 すずきのレモン マスタードソース 豚汁 長芋の大葉和え 千切りたくあん	御飯 豚卵炒め セロリのスープ 春菊のくるみ和え 漬物
夕	わかめご飯 むつの照り焼き 豚肉とれんこん のしょうゆ炒め 桜だいいん みかんゼリー	御飯 赤魚の西京焼き ごぼうのそぼろ煮 しば漬 パイン缶	御飯 白身魚の梅照り焼き じゃが芋の金平 野沢菜漬 なつみかん	御飯 メバルの煮付け 空也蒸し 漬物 バナナ	御飯 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 金時豆 きゅうり漬	御飯 白身魚のカレームニエル あさりとほうれん草の 塩麹炒め 冬瓜の酢の物 千切りたくあん	御飯 伏見卵 チンゲン菜の和え物 青しその実漬 もも缶	御飯 かれいの煮付け じゃが芋の カレー風味炒め 豆甘煮 なつみかん	御飯 回鍋肉 小松菜と 春雨の和え物 フルーツポンチ たかな漬け	ゆかりご飯 三色しんじょの揚げ物 ほうれん草の かにかま和え しば漬 天つゆ ブイ・クレスゼリー	御飯 麻婆豆腐 もやしのそぼろ和え フルーツヨーグルト 刻みつぼ漬け
	5/23 木	5/24 金	5/25 土	5/26 日	5/27 月	5/28 火	5/29 水	5/30 木	5/31 金	栄養メモ	
朝	御飯 黒むつ西京焼き 味噌汁 ニラ玉 のりの佃煮	御飯 豚肉とふきの炒め物 味噌汁 しらすおろし きゅうり漬 牛乳	御飯 野菜つみれの甘辛煮 味噌汁 きゅうりの梅肉和え たいみそ	御飯 ごぼうと ひじきの炒め煮 味噌汁 キャベツの昆布和え ふりかけ	御飯 野菜炒め 味噌汁 青菜の胡麻和え 梅びしお	御飯 小松菜のさつと煮 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ	御飯 魚肉ソーセージ炒め 味噌汁 ちんげん菜と しらすの和え物 のりの佃煮	御飯 豚肉とふきの炒め物 味噌汁 ピーマンのおかか和え あみ佃煮	御飯 鮭の塩焼き 味噌汁 いんげんの胡麻和え ふりかけ	「適塩のすすめ」 長年の食塩の取りすぎが高血圧につながります。高血圧予防のためにも適塩が必要です。 ・減塩調味調を選ぶ (大さじ1杯の味噌を替えると約1.1gの減塩) ・調味料の半分をレモン汁や酢に置きかえる。 ・だしの旨味を活用したり汁物を具たくさんにする。 ・味にメリハリをつけ料理の組み合わせを考える。 加齢とともに味覚は低下します。急に薄味にしてしまうと食事が美味しく感じられず、少食になり、「低栄養」になる場合もあります。適塩に気をつけて美味しく食事ができる味付けを心がけてみましょう。 1日食塩の摂取目標量(参考:食塩小さじ1杯約6g) 男性8g 女性7g/日未満	
昼	春のちらし寿司 筍とふきの炒め煮 すまし汁 ほうれん草と うどの生姜和え フルーツ	御飯 鶏のから揚げ コンソメスープ ポテトサラダ きゅうり漬	御飯 たらの揚げ煮 味噌汁 ビーフン炒め うぐいす豆	御飯 肉団子の酢豚風 もずくスープ レタスの和風サラダ 奈良漬	三色丼 ぜんまいの煮物 味噌汁 なつみかん	御飯 白身魚のムニエル コンソメスープ アスパラサラダ きゅうり漬	御飯 焼き肉 わかめスープ 山吹和え 刻みつぼ漬	御飯 白身魚のもろみ焼き けんちん汁 きゅうりの酢の物 しば漬	黒糖パン ハンバーグデミソース コンソメスープ グリーンサラダ あんずジャム		
夕	御飯 魚のあられあん かぼちゃのいとこ煮 キャベツの昆布和え りんご缶	御飯 ちゃんちゃん焼き なすの生姜醤油 納豆 洋ナン	御飯 牛肉と春雨の中華炒め 青菜と桜エビの和え物 フルーツミックス 漬物	御飯 鱈のパインソース 切り干し大根炒り煮 野沢菜 ヨーグルト和え	御飯 さんまの塩焼き 長芋と豚肉の バターソテー モロヘイヤのお浸し りんごゼリー	御飯 つくねの小判焼き 海藻サラダ じゃが芋の 煮ころがし みかん缶詰	御飯 ほっけのおろしソース れんこんの金平 野沢菜漬 HGマスカットゼリー	御飯 蒸し鶏ごまだれ 炒り豆腐 千切りたくあん 桃のムース	御飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の和え物 豆甘煮 きゅうり漬		