

味 便 り

さくらの里デイサービス5月献立案内



第221号 令和6年4月15日発行 社会福祉法人心の会 さくらの里 栄養士：斉藤香代子

住所：横須賀市小矢部4-19-4 電話：046-852-0500 FAX:046-852-0643

5月のお勧め献立

参加型献立 ロールパンサンド 28日(火)

ロールパンに魚のフライ・サラダ・野菜など好きなおかずを挟んで手作りサンドをお召し上がり頂きます。

みどりの日祝膳 4日(土)

ふき、オカヒジキ、明日葉、菜飯など緑の食材やお料理を揃えました。

変わり丼 13日(月)

今月の丼ぶりは豚肉の他人丼です。関東では文明開化にちなんで開化丼と呼ばれているそうです。

鯛めし 14日(火)

鯛めしは宇和島が有名ですがさくらの里も自慢の一品です。



花御膳・あやめ 8日(水)

今月もお花をイメージしたお膳をお召し上がり下さい。

小満のお献立 20日(月)

5月は心身の怠さやむくみ、5月病など起こしやすい季節です。ストレスや体調を整えるのに良いとされる食材を揃えました。

今月のお茶会は31日(金)新茶とうぐいす餅をお出し致します。

八十八夜に摘んだお茶(新茶)を飲むと無病息災で長生きできると言われています。



5月の特選料理

能登半島震災支援フェア 23日(木)

今年1月1日に能登半島地震が起きました。さくらの里では被災地から直接、食材を取り寄せて能登の被災地を支援したいと思っております。

のとんです



栄養士のお勧め

初鯉御膳

11日(土)

初物は東を向いて笑いながら食べると福を呼ぶそうです。鯉のお刺身・たたきを笑いながらお召し上がりになって頂きたいと思っております。



さくらの里5月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
昼食				ご飯 卵の福袋煮 はんぺんのお好み焼き キャベツのごま酢あえ 清汁	～今月のお魚～ めばるの煮付け ひじき煮 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯・吉野汁	～祝日御膳～ お赤飯 鯛の塩焼き 野菜の炊き合わせ かぶの塩昆布漬け 清汁	～みどりの日御膳～ 菜飯 明日葉と海老の天ぶら ふきの青煮 金時豆煮 おかひじきの清まし汁
				エネルギー 482kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.8g 食塩 3.7g	エネルギー 405kcal 蛋白質 23.1g 脂質 5.3g 食塩 7g	エネルギー 659kcal 蛋白質 25g 脂質 9g 食塩 3.2g	エネルギー 454kcal 蛋白質 16.8g 脂質 1.8g 食塩 3.7g
	5	6	7	8	9	10	11
昼食		ご飯 かじき鮓の味噌焼き 切干大根煮 ブロッコリーとベーコン炒め物 豚汁	ご飯 豚肉の生姜炒め ふきの土佐煮 大根のしその実漬け なめこ赤だし	～花御膳・あやめ～ 押し寿司 紫大根の酢漬け 季節野菜の炊き合わせ 刺身 甘味 めかぶの清汁	ご飯 牛肉と厚揚げの炒め カラフルマリネ じゃがいものミルク煮 茄子の味噌汁	ご飯 カレイの薬味醤油焼き ポテトサラダ ほうれん草ごま和え 沢煮椀	～初鯉御膳・今月のお魚～ カツオの刺身 青菜の白酢和え 里芋のそぼろ煮 ご飯・清汁
		エネルギー 527kcal 蛋白質 23.3g 脂質 16.3g 食塩 3g	エネルギー 555kcal 蛋白質 17.6g 脂質 27.7g 食塩 2.9g	エネルギー 508kcal 蛋白質 19.4g 脂質 2.8g 食塩 3.8g	エネルギー 846kcal 蛋白質 20.5g 脂質 43.7g 食塩 2.9g	エネルギー 497kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.3g 食塩 1.9g	エネルギー 440kcal 蛋白質 31.7g 脂質 5.6g 食塩 2.3g
	12	13	14	15	16	17	18
昼食		～変わり井～ 豚肉の他人井 春雨中華サラダ 白菜しその実和え しめじの清汁	～鯛飯～ 筑前煮 トマトとしらすの二杯酢 うぐいす煮豆 千切り野菜の清汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 蕪の甘酢生姜和え 茶福豆煮 じゃが芋の味噌汁	ご飯 サワラの西京漬焼き 里芋ピーナッツ和え キャベツのレモン和え 根菜の味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き さつまいもと豆の煮物 キャベツの塩昆布和え 豆腐の清汁	チャーシュー麺 中華ちまき 焼売 杏仁豆腐
		エネルギー 477kcal 蛋白質 30.8g 脂質 10.3g 食塩 2.6g	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.2g 食塩 3.2g	エネルギー 487kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.2g 食塩 7.1g	エネルギー 466kcal 蛋白質 23.7g 脂質 11.2g 食塩 2.8g	エネルギー 539kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.5g 食塩 2.8g	エネルギー 650kcal 蛋白質 27.5g 脂質 12.2g 食塩 13.2g
	19	20	21	22	23	24	25
昼食		～小満のお献立～ そら豆と鶏肉のガーリックソテー しらすおろし キウイのコールスローサラダ ご飯・豆腐の赤だし	あさりご飯 カレイのワカメ蒸し さつまいもと豆の煮物 きゅうりのぬか漬け えのきとわかめの清汁	ご飯 牛肉の柳川風煮 里芋の胡麻あえ もずく酢 卵スープ	～能登半島震災支援フェア～ 中島菜うどん 五郎島金時芋の甘煮 赤巻かまぼこ 味噌饅頭	ご飯 紅鯡の塩焼き かぼちゃのサラダ 茄子の冷菜 吉野汁	ご飯 高野豆腐の肉詰め煮 青菜のおひたし 胡瓜の梅和え 玉葱の味噌汁
		エネルギー 327kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20.6g 食塩 4.3g	エネルギー 469kcal 蛋白質 26.5g 脂質 1.8g 食塩 3.2g	エネルギー 627kcal 蛋白質 23.4g 脂質 28.7g 食塩 8.6g	エネルギー 871kcal 蛋白質 22.8g 脂質 7.9g 食塩 11.3g	エネルギー 448kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.7g 食塩 2g	エネルギー 355kcal 蛋白質 14g 脂質 5.9g 食塩 3.9g
	26	27	28	29	30	31	
昼食		ご飯 カレイの煮付け 春雨サラダ 蕪のゆかり和え けんちん汁	～参加型・ロールパンサンド～ バターロール 白身魚のフライ 卵サラダ きゅうり・チーズ・アボカド コンソメスープ	～今月の珍しいお魚～ モーカのムニエル マカロニサラダ トマトのマリネ ご飯・コンソメスープ	ご飯 メンチカツ 小松菜のくるみ和え 白菜しその実和え かき玉汁	ご飯 豚肉のカレー炒め ひじきの煮物 茄子の漬物 かき玉汁	
		エネルギー 437kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.1g 食塩 2.3g	エネルギー 707kcal 蛋白質 23.8g 脂質 39.8g 食塩 3.6g	エネルギー 509kcal 蛋白質 17.5g 脂質 20.1g 食塩 2.6g	エネルギー 641kcal 蛋白質 25.3g 脂質 29.1g 食塩 2g	エネルギー 647kcal 蛋白質 20.3g 脂質 30.2g 食塩 3.9g	