

# さくらの家味便り

令和6年5月献立案内

第139号 令和6年4月15日発行 社会福祉法人 心の会 法人事務長 若山 加奈江

高齢者グループホーム	運営責任者代行：齊藤かがり	担当栄養士：齊藤香代子
さくらの家一番館	ホーム長：星野哲也	住所：小矢部4-17-4 電話：046-852-2011
さくらの家二番館	ホーム長：廣羽幸樹	住所：小矢部4-15-8 電話：046-850-3125
さくらの家三番館	ホーム長：齊藤かがり	住所：小矢部4-15-7 電話：046-850-5688



## 5月の特別献立 ゴールデンウィーク特別ご膳

- ◎憲法記念日祝膳 3日(金) 昼  
海鮮生チラシ、茶わん蒸し、素麺椀。
- ◎みどりの日祝膳 4日(土) 昼  
フキ青煮、里芋ずんだ、おかひじきの澄し汁。老舗の和菓子「若緑」。緑尽くしのご膳です。
- ◎端午の節句祝膳 5日(日) 昼  
ちまき、出世魚のスズキ、成長が早い筍、柏餅
- ◎家deカフェ ウグイス餅と新茶 31日(金) おやつ 季節の和菓子ウグイス餅と、八十八夜の新茶
- ◎水晶鶏 7日(火) 昼 透明なゼラチン質で包まれた鶏肉

## 能登応援フェア

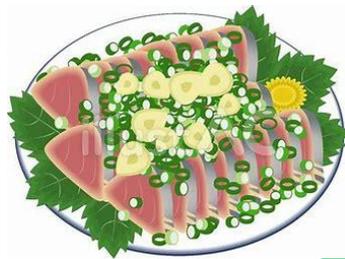
23日(木) 昼

能登の特産品、中島菜を練りこんだウドン  
富山の名産品、赤巻蒲鉾など、能登半島から直接食材を購入します  
食べるにより、能登半島地震の被災地の復興を支援しましょう。

かみばろ  
能登!

## 栄養士のお勧め 初ガツオ船盛り 11日(土)・昼

江戸の昔、「女房を質に入れても食いたい」など、女性に失礼な言い方で絶賛された初ガツオ。お刺し身とタタキの船盛りをお楽しみ下さい。

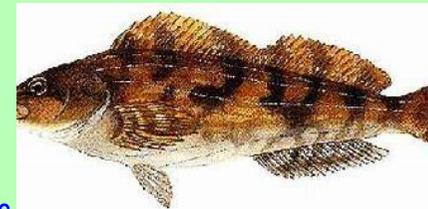


## 5月の調理型献立 アイナメの煮つけ

28日(火) 夜

アイナメはあまり馴染がないお魚ですが、その煮つけは絶品と言われており、料亭でも出されるほどです。

磯魚なので、大量に捕れないため、貴重なお魚です。水揚げ不足で、急きょお出しできない場合もあります。ご了承下さい。



## さくらの家5月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯 車麩煮 キャベツの塩昆布和え 大根の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 ホッケの塩焼き マカロニサラダ アオサの味噌汁	ご飯 がんも煮 アスパラ辛子和え 椎茸の味噌汁 ヤクルト	トースト ジャーマンポテト 青菜とコーンのバターソテー コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食				豚キムチ丼 豆腐とジャコのチキチキサラダ 金時豆煮 根菜の味噌汁	ご飯 鶏つくねハンバーグ 玉葱とツナの和え物 きゅうりのぬか漬け 里芋の味噌汁	～憲法記念日祝膳～ 海鮮生ちらし寿司 茶碗蒸し 野菜の炊き合わせ 素麺椀	～みどりの日祝膳～ 菜飯 いさきの塩焼き ふきの青煮 里芋のずんだ和え おかひじきの清汁 若みどり（甘味）
夕食				ご飯 カレイのムニエル 五目巾着 もずく酢 豆苗の清汁	ご飯 餃子 パプリカのマリネ ほうれん草ごま和え 清汁（ユニット）	ご飯 チンジャオロースー ひじき煮 もやし生姜和え えのきの味噌汁	ご飯 チャンプルー ブロッコリーとトマトのサラダ 大根なます 清汁（ユニット）
				材料 - 1381kcal 蛋白質 59g 脂質 44.4g 食塩 14.7g	材料 - 1375kcal 蛋白質 47.3g 脂質 40.8g 食塩 10.2g	材料 - 1515kcal 蛋白質 62.5g 脂質 42.1g 食塩 13.1g	材料 - 1444kcal 蛋白質 48.6g 脂質 52.4g 食塩 9.5g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 鶏五目豆 春雨の酢の物 キャベツの味噌汁	ご飯 えびつみれ煮 わかめのお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの塩焼き ハムエッグ 白菜の味噌汁 ヤクルト	ご飯 竹輪煮 ピーマンのじゃこ炒め メカブの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 いわしの煮つけ 海藻サラダ 豆腐の味噌汁	ご飯 高野豆腐と野菜の含め煮 春菊のごま和え もやしの味噌汁 ヤクルト	バターロール 卵サラダ ウインナー炒め コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食	～端午の節句祝膳～ ちまき スズキのホイル蒸し 若竹煮 あやめ麩の清汁 柏餅	スパゲッティナポリタン ミモザサラダ メルルーサのレモンソース かぶのミルクスープ	ご飯 水晶鶏の野菜添え もやしのナムル なすの揚げびたし きのこの中華スープ	そら豆ご飯 かじきの葱ソース 冷奴 パプリカのサラダ にらの味噌汁	坦々麺 白菜の海老あんかけ マンゴー	ご飯 ミックスフライ（エビ・ササミ・白身魚） グリーンサラダ 野菜たっぷり味噌汁	～鯉の舟盛り～ ご飯 カツオのたたき*お刺身 小田巻蒸し カリカリ梅サラダ 清汁
夕食	ご飯 牛肉のすき焼き煮 かぼちゃのレーズン煮 小松菜のおひたし 吉野汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根の柚子味噌 きゅうりの漬物 わさび菜の味噌汁	ご飯 鮭の粕漬け焼き 胡麻豆腐 野菜の煮物 味噌汁（ユニット）	ご飯 肉野菜炒め さつまいもの茶巾しぼり 胡瓜のしば漬け和え しじみの清汁	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干大根煮 青梗菜の酢の物 清汁（ユニット）	ご飯 豚生姜焼き オクラとツナのマヨ和え うぐいす煮豆 なめこ赤だし	ご飯 鶏肉の松風焼き 金平ゴボウ きゅうりの生姜和え 味噌汁（ユニット）
	材料 - 1297kcal 蛋白質 55.2g 脂質 32.5g 食塩 6.3g	材料 - 1442kcal 蛋白質 62.6g 脂質 48g 食塩 12.1g	材料 - 1508kcal 蛋白質 70.7g 脂質 40.2g 食塩 8.5g	材料 - 1366kcal 蛋白質 58g 脂質 32.2g 食塩 10.2g	材料 - 1308kcal 蛋白質 55.6g 脂質 40.1g 食塩 9.3g	材料 - 1546kcal 蛋白質 52.1g 脂質 51.1g 食塩 8.4g	材料 - 1449kcal 蛋白質 63.9g 脂質 48.3g 食塩 17.1g

	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 厚揚げと舞茸の煮物 白菜のわさび和え ほうれん草の味噌汁	ご飯 鰯の塩焼き 魚河岸揚げの煮物 茄子の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サワラの西京漬焼き 野菜のコンソメ煮 大根の味噌汁 ヤクルト	ご飯 サバの味噌煮 白菜の塩昆布和え アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 炒り豆腐 里芋煮ころがし 小松菜の清汁	ご飯 大根と鯖缶の煮物 オクラおかか和え ワカメと豆腐味噌汁 ヤクルト	トースト ミートボールのコンソメ煮 トマトのふわふわ卵とじ 温ビシソワーズ プレーンヨーグルト
昼食	カレーライス（犂ン） コブサラダ 枝豆とクリームチーズのおかか和え トマトのスープ	ご飯 ワップレートヒレカツ 胡瓜のゆかり和え キャロットスープ	ご飯 親子煮 よもぎ豆腐 ラディッシュのレモン和え 沢煮椀	鮭のピラフ ほうれん草のココット 胡瓜とトマトサラダ かぶのコンソメスープ	バターロール チキンクリームシチュー フルーツサラダ サーモンのマリネ	空豆と海老のかき揚げ蕎麦 茄子のずんだ和え ウ木の酢味噌和え	しらす丼 筑前煮 ワカメと胡瓜の酢の物 しじみの味噌汁
夕食	ご飯 豚肉の味噌炒め 根野菜煮物 りんごのコンポート メカブの清汁	ご飯 牛肉オイスター炒め さつまいもの甘煮 キャベツの浅漬け ごぼうの味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け 春雨サラダ 蕪のしその実和え 清汁（ユニット）	ご飯 豚肉のおろしポン酢 はんぺんの明太バター じゃがいもの白煮 お麩の味噌汁	ご飯 カマスの開き かぼちゃのサラダ ふきの土佐煮 味噌汁（ユニット）	ご飯 プルコギ 切干大根煮 もやしのピーナッツ和え せんべい汁	ご飯 豚肉のマスタード炒め 卵の花炒り 白花福煮豆 清汁（ユニット）
	161kcal 蛋白質 48.4g 脂質 55g 食塩 9.6g	1349kcal 蛋白質 52.8g 脂質 33g 食塩 10.6g	1469kcal 蛋白質 62.2g 脂質 40g 食塩 10.7g	1428kcal 蛋白質 53.8g 脂質 52.3g 食塩 8.6g	1535kcal 蛋白質 53.2g 脂質 51.1g 食塩 8.9g	1701kcal 蛋白質 49.1g 脂質 50.3g 食塩 10.2g	1719kcal 蛋白質 61.9g 脂質 60.4g 食塩 10.9g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 鰯の生姜煮 大根の梅和え もやしの味噌汁	ご飯 車麩煮 オクラのなめたけ和え 豆腐の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 太刀魚の塩焼き 白菜柚子風味 ネギと油揚げの味噌汁 ヤクルト	ご飯 焼き豆腐の煮物 ピーマンの塩昆布和え ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 紅鮭の塩焼き コールスローサラダ 茗荷の味噌汁	ご飯 魚肉ソーゼージ炒め ひじきの煮物 オクラの味噌汁 プレーンヨーグルト	バターロール ミネストローネ スパムの野菜炒め フルーツヨーグルト
昼食	～参加型～ 手作りメンチカツ 筍の煮物 アスパラ胡桃和え けんちん汁	ご飯 鶏肉の7ホ'が'ソ'野菜添え 南瓜の甘煮 紫キャベツのサラダ 水菜の味噌汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 里芋マッシュ 蕪と甘夏のフレンチドレ オニオンスープ	ご飯 豚肉ときくらげの炒め物 胡瓜のナムル ブロッコリーのかあんかけ ザーサイスープ	～能登震災応援フェア～ 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 鶏肉の香草焼き 真砂和え 里芋ピーナッツ和え 花麩の清汁	豚肉のサラダライス 南瓜と海老の中華うま煮 金時豆煮 きのこの味噌汁
夕食	ご飯 鶏肉の塩麩焼き マカロニサラダ 青菜のソテー とろろ昆布の清汁	ご飯 牛肉とごぼうの炒め煮 卵豆腐 インゲンの生姜醤油和え ワカメの清汁	にゅうめん さつまいもとりんごの煮物 茄子の味噌炒め	ご飯 鱈の南部焼き 野菜の煮物 柴漬け 大根の味噌汁	ご飯 擬製豆腐 ほうれん草ごま和え 玉ねぎの酢の物 清汁（ユニット）	ご飯 鰯の塩焼き 胡麻豆腐 春雨サラダ あさりの清汁	ご飯 にしんの煮つけ 青菜のゆず浸し 茄子の漬物 清汁（ユニット）
	1356kcal 蛋白質 59.6g 脂質 40g 食塩 8.5g	1379kcal 蛋白質 50.4g 脂質 44.9g 食塩 8g	1604kcal 蛋白質 54.5g 脂質 40.1g 食塩 12.5g	1291kcal 蛋白質 49.2g 脂質 41.8g 食塩 11g	1588kcal 蛋白質 54.6g 脂質 24.6g 食塩 16.5g	1303kcal 蛋白質 56.3g 脂質 32.7g 食塩 8.6g	1483kcal 蛋白質 52.8g 脂質 50.1g 食塩 9.4g

	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 カジキマグロの粕漬け焼き カニカマと胡瓜の和え物 水菜の味噌汁	ご飯 竹輪煮 とろろ 白菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの文化干し 切干大根煮 ワカメの清汁 ヤクルト	ご飯 五目煮豆 しらすおろし しめじの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 温泉卵 魚河岸揚げの煮物 なめこの味噌汁	ご飯 肉団子のうま煮 もやしのナムル お麩の味噌汁 ヤクルト	
昼食	ご飯 鶏肉のピカタ 野菜のマリネ マカロニあべかわ レタスのコンソメスープ	焼きうどん（醤油味） そら豆とじゃが芋のサラダ ニラ饅頭 中華スープ	ご飯 牛肉と厚揚げの炒めもの もやしの酢の物 南瓜いとこ煮 茄子の味噌汁	ガーリックライス シーフードグラタン セロリとアボカドのサラダ キャベツスープ	ご飯 豚肉の天ぷら ごぼうの金平 胡瓜の酢の物 茗荷の清汁	深川飯 塩肉じゃが 胡瓜とワカメの酢の物 茄子のずんだ和え オクラの清汁	
夕食	ご飯 ブリの西京味噌 さつま芋のレーズン煮 野菜のごま酢和え 呉汁	ご飯 豆腐ハンバーグ カリフラワー炒め きゅうりのぬか漬け エリンギの味噌汁	～今月のお魚・アイナメ～ アイナメ煮付け ご飯 はんぺんのお好み焼き 野菜のキッシュ 清汁（ユニット）	ご飯 サワラのマヨネーズ焼き がんもの煮物 ひじきの梅サラダ しじみの味噌汁	ご飯 牛肉のガリバタ シーザーサラダ 茄子の漬物 スープ（ユニット）	ご飯 蒸し鶏の胡麻たれ 蕪の銀あんかけ 黒豆 えのきの味噌汁	
	エネルギー - 1482kcal 蛋白質 67.2g 脂質 38.4g 食塩 5.7g	エネルギー - 1304kcal 蛋白質 46g 脂質 37.9g 食塩 11.8g	エネルギー - 1783kcal 蛋白質 60.6g 脂質 69.4g 食塩 8.2g	エネルギー - 1430kcal 蛋白質 46.3g 脂質 59.5g 食塩 8.9g	エネルギー - 1529kcal 蛋白質 47.1g 脂質 65.2g 食塩 8.3g	エネルギー - 1447kcal 蛋白質 58.2g 脂質 21.2g 食塩 15.9g	