



		5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)		5月9日(土)		5月10日(日)	
朝食	ごはん	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	納豆	温奴		焼き魚 鮭		納豆		納豆		厚焼玉子		きぬさやと油揚げの卵とじ		いわしうめに 鰯の梅煮	
	魚肉ソーセージと野菜のソテー	茄子の生姜炒め		大根とちくわの煮物		いんげんの金平		いんげんの金平		青梗菜の炒め物		オクラのなめたけ和え		茄子の炒り煮	
		ふりかけ								ふりかけ				ジョア	
573 kcal		587 kcal		507 kcal		558 kcal		570 kcal		529 kcal		642 kcal			
昼食	ごはん	けんちんうどん		ごはん		ごはん		ごはん		茄子とベーコンのトマトスパゲティ		ツナカレーピラフ		焼きそば☆	
	鶏肉のピザソース焼き	もやしとほうれん草のシラス和え		豚とにらの卵とじ		赤魚の野菜蒸し		赤魚の野菜蒸し		きゅうりと大根の梅しそサラダ		バンバンジーサラダ		五目スープ	
	菜の花とかまぼこの胡麻和え	バナナ		切り干大根のナムル		ほうれん草の中華和え		ほうれん草の中華和え		白桃缶		オレンジ		キウイ	
	白桃缶	牛乳		オレンジ		バナナ		バナナ		牛乳		牛乳		牛乳	
	牛乳			牛乳		牛乳		牛乳							
791 kcal		610 kcal		826 kcal		727 kcal		704 kcal		788 kcal		770 kcal			
夕食	ごはん	ピラフ		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		鶏天丼		ごはん	
	すまし汁	ミックスグリル		味噌汁		味噌汁		味噌汁		さつま汁		味噌汁		味噌汁	
	麻婆豆腐	コールスローサラダ		鶏肉と里芋の甘辛煮		肉じゃが		肉じゃが		鯖の照り焼き		小松菜とちくわの胡麻和え		豚肉の香味焼き	
	ブロッコリーのサラダ	プリン		菜の花のマヨポン和え		青梗菜とささみの和え物		青梗菜とささみの和え物		ほうれん草の辛し和え		フルーチェ		ブロッコリーサラダ	
	キウイ			バナナ		バナナ		牛乳寒天		どらやき				洋ナシ缶	
766 kcal		842 kcal		750 kcal		707 kcal		775 kcal		693 kcal		740 kcal			
1日の栄養量	エネルギー	2130kcal		2039kcal		2083kcal		1992kcal		2049kcal		2010kcal		2152kcal	
	たんぱく質	83g		73g		86g		76g		67g		76g		88g	
	脂質	62g		51g		51g		41g		49g		53g		55g	
	食塩相当量	7g		9.5g		7g		6.4g		7.5g		6.8g		9.6g	
みどりの日		こどもの日										いろいろりょうしゃ 彩の利用者さん		リクエストメニュー	

5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人権を尊重し、健やかな成長と幸せを願い、母に感謝する日」といわれています。こいのぼりやかぶとを飾り、食べ物では、ちまきや柏餅を食べる風習があります。鯉はとても強い生命力(生きる力)を持っており、大空に泳ぐこいのぼりのように、強く大きく成長してほしいという願いが込められています。柏餅のかしわの葉には「新しい芽がでるまで古い葉が落ちない」という特徴があり、「家系が絶えない」縁起の良い食べ物とされています。こどもの日の夕食は「こどもの日特別メニュー」です。お楽しみに♪

※朝は寒くても日中は気温が上がり暑くなり、一日の中での寒暖差が激しい日があります。暑さに身体が慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給を心がけましょう。