



# 予定献立表



## 玄海園

|    | 5月22日 (月)   | 5月23日 (火)   | 5月24日 (水)  | 5月25日 (木)   | 5月26日 (金)  | 5月27日 (土)   | 5月28日 (日)   |
|----|---|---|--|---|--|---|---|
| 朝食 | 御飯普通盛<br>味噌汁 (ワカメ・麩)<br>切干大根の煮物<br>しそワカメ<br>(のりの佃煮)   | 御飯普通盛<br>味噌汁 (白菜・油揚げ)<br>キャベツの煮浸し<br>生姜佃煮<br>(ゆずみそ) | 御飯普通盛<br>味噌汁 (さつま芋・もやし)<br>鶏みそ<br>梅干<br>(梅びしお)     | 御飯普通盛<br>味噌汁 (南瓜・玉葱)<br>大根とツナの煮物<br>味の花<br>(のりの佃煮)  | 御飯普通盛<br>味噌汁 (筍・わかめ)<br>がんもの含煮<br>ごま味噌<br>(たいみそ) | 御飯普通盛<br>味噌汁 (厚揚げ・茄子)<br>鶏とごぼうの炒り煮<br>高菜漬<br>(梅びしお)       | 御飯普通盛<br>味噌汁 (里芋・玉ねぎ)<br>たけのこの煮物<br>ふりかけ<br>(のりの佃煮) |
| 昼食 | 御飯普通盛<br>豆腐ハンバーグのきのこあん<br>キャベツの梅おかか和え<br>すまし汁 (かか・竹輪) | 御飯普通盛<br>豚肉ともやしの炒め物<br>カリフラワーの酢味噌和え<br>すまし汁 (ハパ・玉葱) | 枝豆ご飯 (調・炊)<br>塩肉じゃが<br>いんげんの胡麻和え<br>すまし汁 (ふ・干椎茸)   | 御飯普通盛<br>麻婆豆腐<br>カニカマ入り酢の物<br>(ミ: カニサラダ)<br>卵スープ    | 御飯普通盛<br>鮭のしば蒸し<br>法蓮草のクルミ和え<br>のっぺい汁            | ピラフ (調・炊)<br>ツナサラダ<br>コーンスープ                              | おにぎり<br>とんこつらーめん<br>ぎょうざ(ポン酢)<br>ショア                |
| 間食 | 牛乳<br>黒棒<br>(ゼリー)                                     | 牛乳<br>ミニクレープ (いちご)<br>(ミルクスイーツ)                     | 牛乳<br>抹茶パウンドケーキ<br>(ゼリー)                           | 牛乳<br>いろいろおやつ                                       | 牛乳<br>ヨーグルト和え<br>(ヨーグルト)                         | 牛乳<br>バナナ<br>(ばななムース)                                     | 牛乳<br>芋羊羹   |
| 夕食 | 御飯普通盛<br>鮭のレモンバターソテー<br>南瓜のクリーム煮<br>青梗菜とえびのスープ        | 御飯普通盛<br>肉団子のトマト煮<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ             | 御飯普通盛<br>白身魚のチリソース煮<br>里芋のバター醤油炒め<br>すまし汁 (竹輪・法蓮草) | 御飯普通盛<br>鶏の梅マヨネーズ焼き<br>キャベツのピーナッツ和え<br>すまし汁 (ツツ・I片) | 御飯普通盛<br>ベーコンのキッシュ<br>じゃが芋の洋風煮<br>ハムとレタスのスープ     | 御飯普通盛<br>ブリ大根<br>小松菜の辛子和え<br>(ミ: 法蓮草の和え物)<br>すまし汁 (豆腐・ハパ) | 御飯普通盛<br>白菜鍋風<br>枝豆の甘酢和え<br>すまし汁 (蒲鉾・ワカメ)           |
| 成分 | エネルギー 1378<br>水分 1220.5<br>たんぱく質 58.9                 | 1685<br>1189.0<br>53.2                              | 1498<br>1068.6<br>56.9                             | 1434<br>1283.0<br>60.2                              | 1433<br>1208.9<br>56.4                           | 1458<br>1184.7<br>55.1                                    | 2067<br>1085.4<br>75.0                              |



### 5月から始める熱中症対策

熱中症は夏に起こっているものと思われがちですが、実は梅雨入り前の5月から発生するケースが多いです。これから徐々に気温が上がってきますが5月は身体が暑さに慣れておらず汗をかきなどの体温調節機能が上手くできないため熱中症のリスクが高くなります。熱中症は夏だけのものとは思わず、水分補給や日差しを避ける、衣類寝具の調整など行って対策していきましょう。

