

2022

5

月 献 立

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！



屋根より 高い こいのぼり

春から夏に変わる節目の八十八夜は種まきや茶摘みを盛んに行います。
お茶にちなんで、天ぷらを抹茶塩でお召し上がり下さい。
空をおよぐこいのぼりが風物詩となる5月5日の『端午の節句』。
おやつには「かしわ餅」を夕食には節句のお祝い膳をご用意させていただきます。

ウェルケアテラス川口元郷

1日		日曜日		2日		月曜日		3日		火曜日		4日		水曜日		5日		木曜日		6日		金曜日		7日		土曜日		8日		日曜日					
朝食A	ホットケーキ ツナと野菜のバターソテー 豆と豆乳サラダ コンソメスープ（じゃが芋） 牛乳			御飯 ふんわりしんじょうの煮物 いんげんのからし和え 昆布佃煮 味噌汁（大根） 牛乳			御飯 スクランブルエッグ かぶの土佐和え のり佃煮 味噌汁（しろ菜） 牛乳			御飯 ソーセージ炒め 人参のささみ和え ふりかけ 味噌汁（なす） 牛乳			御飯 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーのサラダ たいみそ 味噌汁（冬瓜） 牛乳			御飯 肉団子の煮物 カリフラワーの和え物 味付けのり 味噌汁（わかめ） 牛乳			御飯 野菜のベーコンソテー 三色和え 梅干し 味噌汁（あさり） 牛乳			パン 目玉焼き マカロニサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳			朝食A										
	ホットケーキ ツナと野菜のバターソテー 豆と豆乳サラダ コンソメスープ（じゃが芋） 牛乳			パン 具沢山クリームスープ いんげんのサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳			パン スクランブルエッグ かぶのサラダ コンソメスープ（しろ菜） 牛乳			パン ソーセージ炒め 人参のささみサラダ カレー風味のスープ 牛乳			パン ポイルウインナー ブロッコリーのサラダ ポタージュ 牛乳			パン 肉団子のトマトスープ カリフラワーサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳			パン 野菜のベーコンソテー 三色サラダ コンソメスープ（あさり） 牛乳			パン 目玉焼き マカロニサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳				朝食B									
	御飯 鶏肉のにんにく醤油 ほうれん草の煮浸し 卵豆腐 味噌汁（おくら）			御飯 豚肉の塩だれ焼き なすの田楽 小松菜のゆず和え すまし汁（とろろ昆布）			谷津 料理長考案メニュー かつおのたたき			けんちんうどん 具入り卵焼き 胡瓜のしそ和え フルーツ（パイナップル）			御飯 鶏肉の山椒焼き 切り昆布の煮物 なめ茸和え 味噌汁（白菜）			味噌豚丼 春雨の旨煮 キャベツの塩ナムル 中華風卵スープ			ライス ブラウンシチュー スッキーニのソテー フルーツムース			御飯 ぶりの利休焼き 里芋の白煮 小松菜とみょうがの和え物 すまし汁（そうめん）					朝食C								
	ロールケーキ（コーヒー）			牛乳プリン			どらやき			カップケーキ（カカオ）			かしわ餅			パンケーキ（メープル）			栗まんじゅう			母の日 ババロア						おやつ							
夕食	あずき御飯 赤魚の粕焼き がんもの炊き合わせ 胡瓜の酢味噌がけ すまし汁（麴）			八十八夜 御飯 天ぷら盛り合わせ 冬瓜の水晶煮、漬物 味噌汁（はんぺん）			御飯 つくね焼き 白菜のさっと煮 海藻サラダ 味噌汁（あさり）			ライス ポークビーンズ ポテトと野菜のグリル フレンチサラダ コンソメスープ（ちんげん菜）			端午の節句 ふくさ寿司と巻き寿司 高野豆腐と筍の炊き合わせ ほうれん草のお浸し すまし汁（麴）			御飯 あぶらかれいの煮付け れんこんのピリ辛炒め 菜果おろしなます 味噌汁（さつま芋）			御飯 あじフライ 車麴の含め煮 浅漬け 味噌汁（おくら）			御飯 茹で豚の玉ねぎソース 煮しめ 冷奴 味噌汁（麴）			夕食										
9日		月曜日		10日		火曜日		11日		水曜日		12日		木曜日		13日		金曜日		14日		土曜日		15日		日曜日			16日		月曜日				
朝食A	御飯 ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーの磯和え たいみそ 味噌汁（卵） 牛乳			御飯 オムレツ 白菜のサラダ のり佃煮 味噌汁（あさり） 牛乳			御飯 はんぺん煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁（なす） 牛乳			御飯 卵焼き 納豆 漬物 味噌汁（白菜） 牛乳			御飯 野菜のソーセージ炒め 胡瓜のささみ和え 梅干し 味噌汁（ちんげん菜） 牛乳			御飯 さつま揚げの含め煮 ゆかり和え 昆布佃煮 味噌汁（あさり） 牛乳			御飯 ツナパン ジャーマンポテト スパゲティサラダ コンソメスープ（しろ菜） 牛乳			御飯 揚げしんじょうと根菜の煮物 アスパラのじゃこ浸し 味付けのり 味噌汁（白菜） 牛乳			朝食A										
	パン ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ（卵） 牛乳			パン オムレツ 白菜のサラダ クリームスープ 牛乳			パン ボトフ風 カリフラワーのサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳			パン 野菜入りスクランブルエッグ ビーンズサラダ コンソメスープ（白菜） 牛乳			パン 野菜のソーセージ炒め 胡瓜のささみサラダ コンソメスープ（ちんげん菜） 牛乳			パン あさりと野菜のスープ 白菜のサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳			ツナパン ジャーマンポテト スパゲティサラダ コンソメスープ（しろ菜） 牛乳			パン カレー風味の具沢山スープ アスパラとじゃこのサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳				朝食B									
	挽肉のカレー 野菜添え 薬味 フレンチサラダ フルーツポンチ			氷川台 料理長考案メニュー 桜海老のかき揚げ丼			味噌ラーメン 焼売 いんげんとしらすの和え物 フルーツ缶（洋なし）			御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう 小松菜のゆず浸し 味噌汁（油揚げ）			睡眠の質を高めよう パン 海老と空豆の豆乳クリーム煮 ブロッコリーとトマトのごまマヨかけ バナナはちみつヨーグルト			御飯 トンカツ 里芋の煮ころがし 春雨の和え物 味噌汁（卵）			御飯 白糸だらの葱蒸し なすの生姜炒め フルーツ（パイナップル） 味噌汁（冬瓜）			御飯 豚肉の味噌焼き 切り昆布の煮物 塩だれキャベツ すまし汁（とろろ昆布）					朝食C								
	ショコラスペシャル			きなこまんじゅう			フレッシュミルクケーキ			抹茶プリン			エクレア			コーヒーゼリー			ようかん			クリームブッセ						おやつ							
夕食	御飯 さわらのみりん漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ アスパラの梅肉がけ 味噌汁（なめこ）			御飯 肉じゃが 冬瓜のかにかまあん 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁（豆腐）			御飯 揚げ鶏の甘酢ソース 切干大根の煮物 キャベツのわさび和え 味噌汁（わかめ）			御飯 豚肉の香味炒め 筍の土佐煮 浅漬け 味噌汁（麴）			御飯 ミートローフ 和風きのこあんかけ ひじきの煮物 大根と水菜のさっぱり和え 味噌汁（なす）			ライス めばるのバター醤油ソース ほうれん草とベーコンのソテー 新玉ねぎとわかめのサラダ コーンクリームスープ			御飯 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 おくらのおかか和え 味噌汁（はんぺん）			ご当地：徳島県 金時豆入りかきまぜ （金時豆入りちらし寿司） 鳴門の茶碗蒸し フルーツ缶（カクテル）、具沢山味噌汁			夕食										

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。 3. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

5月間献立表

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により、変更する場合がございます。3.牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます

ウェルケアテラス川口元郷

17日 火曜日		18日 水曜日		19日 木曜日		20日 金曜日		21日 土曜日		22日 日曜日		23日 月曜日		24日 火曜日	
朝食A	御飯 ベーコンと野菜のソテー ちんげん菜のサラダ ふりかけ 味噌汁（なす） 牛乳	朝食B	御飯 厚揚げの和風あんかけ 大根の和え物 のり佃煮 味噌汁（ほうれん草） 牛乳	朝食A	御飯 卵焼き 三色サラダ 漬物 味噌汁（じゃが芋） 牛乳	朝食B	御飯 ちくわの含め煮 かにかまと野菜のサラダ 梅干し 味噌汁（おくら） 牛乳	朝食A	御飯 ツナと野菜のバターソテー いんげんのドレッシング和え たいみそ 味噌汁（しろ菜） 牛乳	朝食B	パン オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳	朝食A	御飯 はんぺん煮 おくらのゆず和え 昆布佃煮 味噌汁（麴） 牛乳	朝食B	御飯 ウインナー炒め ちんげん菜のサラダ ふりかけ 味噌汁（あさり） 牛乳
	パン ベーコンと野菜のソテー ちんげん菜のサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳		パン ポイルウインナー 大根のサラダ コンソメスープ（ほうれん草） 牛乳		パン 目玉焼き 三色サラダ コンソメスープ（じゃが芋） 牛乳		パン クリームシチュー かにかまと野菜のサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳		パン ツナと野菜のバターソテー いんげんのサラダ コンソメスープ（しろ菜） 牛乳		パン オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳		パン 南瓜とベーコンのスープ おくらの和風サラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳		パン ウインナー炒め ちんげん菜のサラダ クリームスープ 牛乳
	川口元郷 料理長考案メニュー ミニハンバーガープレート		卵と海老の旨塩丼 白菜の旨煮 もやしとささみの香味だれ 中華スープ		ライス チキンのマスタードソース レタスと水菜のサラダ ピーチゼリー ポタージュ		セレクトメニュー A:豚肉の醤油麹炒め B:さわらの磯辺焼 南瓜の甘煮、ブロッコリーのおかか和え 御飯、味噌汁（なめこ）		茶そば 里芋のすんだがけ たたき胡瓜 フルーツあんみつ		御飯 鶏肉の竜田揚げ 若竹煮 大根サラダ 味噌汁（白菜）		チャーハン えび風味焼売 春雨と水菜の和え物 中華スープ		本部スタッフ考案メニュー たいめいけんのハンバーグ
おやつ 黒糖まんじゅう		おやつ 紅茶ゼリー生クリーム添え		おやつ もみじまんじゅう		おやつ 豆乳プリン		おやつ ドーナツ		おやつ パウンドケーキ		おやつ パンナコッタ		おやつ 人形焼き	
夕食	御飯 赤魚のおろしポン酢 ごぼうとさつま揚げの金平 わさび豆腐 味噌汁（麴）	夕食	御飯 茹で豚 胡麻だれ 五日しんじょうの炊き合わせ なめ茸和え 味噌汁（油揚げ）	夕食	御飯 ほっけの塩焼き なべしぎ 小松菜のくるみ和え すまし汁（はんぺん）	夕食	御飯 宗田がつおと豆腐の揚げ出し れんこんのゆず胡椒炒め わかめの三杯酢 味噌汁（麴）	夕食	御飯 松風焼き ピーマンの当座煮 人参のしらす和え 味噌汁（冬瓜）	夕食	御飯 ぶりの味噌幽庵 ほうれん草のさっと煮 きのこの白和え すまし汁（長芋）	夕食	御飯 豚肉の生姜焼き がんもと野菜の煮物 漬物 味噌汁（里芋）	夕食	豆塩御飯 めばるの酒蒸し 厚揚げの葱味噌焼き 新玉ねぎのおかか和え すまし汁（そうめん）

25日		水曜日		26日		木曜日		27日		金曜日		28日		土曜日		29日		日曜日		30日		月曜日		31日		火曜日		
																												
朝食A	御飯 スクランブルエッグ 大根の青じそ和え のり佃煮 味噌汁（ほうれん草） 牛乳				御飯 肉団子の和風あんかけ 三色和え たいみそ 味噌汁（じゃが芋） 牛乳				御飯 海老と野菜の炒め物 いんげんのごま和え 梅干し 味噌汁（なす） 牛乳				御飯 ふんわりしんじょうと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁（しろ菜） 牛乳				マヨコーンパン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ（白菜） 牛乳				御飯 ベーコンと野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 味付けのり 味噌汁（卵） 牛乳				御飯 ちくわの含め煮 小松菜の生姜和え たいみそ 味噌汁（麴） 牛乳			
	パン スクランブルエッグ 大根のさっぱりサラダ コンソメスープ（ほうれん草） 牛乳				パン 肉団子のスープ 三色サラダ フルーツ（バナナ） 牛乳				パン 海老と野菜の炒め物 いんげんのごまサラダ コンソメスープ（なす） 牛乳				パン ポトフ風 ビーンズサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳				マヨコーンパン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ（白菜） 牛乳				パン ベーコンと野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ コンソメスープ（卵） 牛乳				パン 具沢山コンソメスープ 小松菜のサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳			
	御飯 豚肉の甘辛炒め なすの揚げ浸し 白菜の和え物 味噌汁（豆腐）				御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 冬瓜とさつま揚げの炊き合わせ 小松菜としらすの和え物 味噌汁（卵）				御飯 さばの塩麹焼き 切干大根の煮物 ちんげん菜のからし和え 味噌汁（おくら）				温玉豚丼 筍とふきの煮物 浅漬け 味噌汁（わかめ）				ソース焼きそば ほうれん草の中華煮浸し 杏仁ムース 中華スープ				チキンカレー 薬味 コーンサラダ ヨーグルト（ストロベリーソース）				本部スタッフ 考案メニュー 彩り海鮮丼			
おやつ バウムクーヘン（チョコ）				抹茶ようかん				コーヒー牛乳プリン				たい焼き				ロールケーキ（バナナ）				ようかんロール				ベルギーワッフル				
夕食	【日本のうまい魚レシピ集】掲載 あじのカレー南蛮漬け さつま芋の含め煮 フルーツ缶（洋なし） 御飯、味噌汁（麴）				御飯 ますのもろみ味噌焼き 春キャベツとイカの真砂炒め 胡瓜の塩昆布和え すまし汁（はんぺん）				御飯 肉豆腐 ごぼうの山椒風味炒め ゆかり和え 味噌汁（なめこ）				バターライス あぶらがれいとフラッシュトマトのコンソメ煮 野菜のパン粉焼き フルーツ コーンクリームスープ				御飯 さわらの梅ソース 根菜の炒め煮 ツナのおろし和え 味噌汁（なす）				御飯 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 おくらのお浸し 味噌汁（大根）				御飯 麻婆なす 春巻き 二色ナムル 中華スープ			

今月の特別なお食事 Special Days

3日、10日、17日、24日、31日 昼食 イベントメニュー

2日夕食 八十八夜

13日昼食 からだ元気メニュー

5日おやつ・夕食 端午の節句

16日夕食 ご当地メニュー

8日おやつ 母の日

17日昼食 セレクト食

25日夕食 日本のうまい魚レシピ集掲載

母の日 Mother's Day

1914年に5月の第二日曜日が「母の日」と定められアメリカの祝日となりました。母を亡くした少女が母親に感謝の気持ちを贈る「母の日」を提案したことに由来します。日本では1931年から始まりましたが、このころは昭和天皇の皇后の誕生日である3月6日が母の日だったそうです。その後、日本でも5月の第二日曜日が母の日となりました。

栄養
メモ

空豆は身体の調子を整えてくれるビタミンB1、B2や、カリウムが多く含まれています。ビタミンB1には糖質を分解し、エネルギーに変換する役割があります。ビタミンB2には糖質・脂質の代謝を促進する役割があります。またカリウムには、体内のナトリウムを身体の外に排泄する役割があります。その為、むくみの効果があるといわれています。

