

# 5月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並 通所リハビリテーション

気温が高い日が多くなってきました。本格的に暑くなる前に、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」をして、少しでも熱中症になりにくい身体をつくっておきましょう。また高齢者は熱中症や脱水症状になりやすいので、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。1日の水分摂取量を把握しやすくするため、容量がわかるペットボトルや水筒を使うことをお勧めします。今月の旬の食材は「じゃが芋」と「空豆」です。「山菜」の炊込みご飯もご準備します。



日	月	火	水	木	金	土	
						<b>1</b> 肉団子の甘酢あん 赤魚のソテー 揚げなすの香りだれ ほうれん草サラダ 570kcal	<b>2</b> さごしの幽庵焼き ウィナーのケチャップ炒め ポテトサラダ 小松菜の煮浸し 570kcal
<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日 ～お子様セット～ カレーハンバーグ えびフライ サラダ フルーツヨーグルト 570kcal	<b>5</b> こどもの日 鶏肉のレモン醤油焼き 厚揚げのオイスター炒め 揚げなすのおろしがけ じゃが芋と空豆のチーズ和え 570kcal	<b>6</b> 振替休日 鱈のねぎソースがけ ボイルウィナー 南瓜サラダ 切干大根の炒め煮 560kcal	<b>7</b> 豚肉の甘辛煮 白半片のお好みソースがけ 春雨の中華炒め 人参サラダ 580kcal	<b>8</b> 鯖のおろしポン酢がけ 高野豆腐の煮物 ひじきの炒め煮 小松菜ソテー 570kcal	<b>9</b> 鶏肉ソテー さつま揚げの炒め物 きゃべつのさっぱり煮 きゅうりのなめたけ和え 560kcal	
<b>10</b> 母の日 	<b>11</b> 豚しゃぶ 野菜天の生姜醤油和え 南瓜サラダ 青梗菜の炒め物 560kcal	<b>12</b> 白身魚の唐揚げ 豆腐田楽 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し 570kcal	<b>13</b> 鶏肉のバンバンジー さごしの磯焼き ごぼうと糸こんにゃくの金平 ピーマンのツナ炒め 550kcal	<b>14</b> 赤魚のきのこあんかけ ウィナー炒め ポテトサラダ ブロッコリーのにんにく炒め 550kcal	<b>15</b> 筑前煮 白半片のオーロラソースがけ もやしのベーコン炒め おくらの青じそ和え 560kcal	<b>16</b> 鯖の香り煮 厚揚げ豆腐の煮物 長芋ソテー 春雨サラダ 560kcal	
<b>17</b>	<b>18</b> 鮭の塩焼き ウィナーのケチャップ炒め 大豆とひじきの煮物 きゃべつのゆかり和え 580kcal	<b>19</b> 鶏肉ソテー 高野豆腐の煮物 野菜の中華炒め カリフラワーと空豆のサラダ 570kcal	<b>20</b> アジフライ 野菜天のおろしポン酢がけ じゃが芋と大豆のサラダ おくらのおかか和え 580kcal	<b>21</b> 鶏肉と里芋の煮物 竹輪の磯炒め なすのゆず味噌がけ もやしサラダ 560kcal	<b>22</b> 鯖の煮付け がんもの煮物 長芋ソテー ほうれん草のごま和え 560kcal	<b>23</b> 豚肉のたけのこ炒め 白半片のカレーソースがけ 里芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 570kcal	
<b>24</b> / <b>31</b>	<b>25</b> 鶏肉のカレー粉焼き 厚揚げのねぎポン酢和え 大根と油揚げの煮物 もやし炒め 560kcal	<b>26</b> 鮭の生姜醤油焼き 冷奴 じゃが芋のそぼろ炒め きゃべつのイタリアンサラダ 560kcal	<b>27</b> 豚肉とじゃが芋のトマト煮 魚肉ソーセージ炒め なすの生姜醤油がけ 春雨サラダ 570kcal	<b>28</b> 鯖の味噌煮 空豆の卵とじ きのこの和風スパゲティ カリフラワーのサラダ 570kcal	<b>29</b> ざるそば かき揚げ 鶏肉の手羽先風 レタスサラダ 580kcal	<b>30</b> 鯖の塩焼き 竹輪の照り煮 青梗菜の中華煮 さつま芋サラダ 560kcal	

・献立のほかに、基本、ご飯(お粥)・汁物・果物が付きます。 ・食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。