

# 献立表



ジャガイモの芽とその根元、また皮が緑色になった部分は、ソラニン、チャコニンという毒成分を含んでいます。これを摂取すると、下痢、おう吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状が出るのが・・・。芽とその根元はしっかり取り除いて料理をするようにしましょう。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	5/14 (月)	5/15 (火)	5/16 (水)	5/17 (木)	5/18 (金)	5/19 (土)
昼	ご飯 親子煮 ほうれん草の炒め物 ひじきの生姜酢和え 豆腐とねぎの味噌汁	ご飯 アジの南蛮漬け 金平ごぼう 茄子の和え物 麩と玉ねぎの味噌汁	麦ごはん 鶏肉の磯焼き 竹輪の煮物 みかん かきたま汁	ご飯 煮込みハンバーグ 冬瓜の薄くす煮 チンゲン菜と エノキのお浸し もやしと麩の味噌汁	ご飯 茹で豚の 胡麻だれ和え 揚げ茄子の煮浸し フルーツカクテル 大根と麩の味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 なめ茸豆腐 たまごスープ キャベツの煮浸し
エネルギー	511 kcal	638 kcal	528 kcal	558 kcal	596 kcal	591 kcal
たんぱく質	21.6 g	21.4 g	24.8 g	19.7 g	14.9 g	29.2 g
食塩相当量	2.9 g	3.3 g	2.7 g	3.7 g	2.1 g	2.9 g
おやつ	玄米茶 ヤクルト 海老せん	コーヒー レモンケーキ	玄米茶 ヤクルト りんごカステラ	玄米茶 今川焼き	玄米茶 ロールケーキ	玄米茶 やわらかおかき
エネルギー	100 kcal	138 kcal	162 kcal	88 kcal	162 kcal	70 kcal
総エネルギー	611 kcal	776 kcal	690 kcal	646 kcal	758 kcal	661 kcal
何の日?	種痘記念日	ストッキングの日	旅の日	いなりの日	ことばの日	ボクシングの日

## 【ご案内】

\*日本人が好きな食べ物のランキング。1位寿司、2位焼き肉、3位ラーメン、4位天ぷら、5位刺身、6位鶏の唐揚げ、7位カレーライス、8位焼き鳥、9位焼き餃子、10位豚カツだそう。当施設で人気なメニューもちらほらあります。人気メニューは定期的に取り入れるよう工夫しますのでお楽しみに。

## 【今日は何の日解説】

- \*「種痘記念日」1796年、イギリスの外科医ジェンナーが初めて種痘の接種に成功した。
- \*「ストッキングの日」1940年、アメリカのデュポン社がナイロン・ストッキングを全米で発売した。
- \*「旅の日」せわしない現代生活の中で“旅の心”を大切に、旅のあり方を考え直す日。
- \*「ボクシングの日」日本プロボクシング協会が制定。
- \*「いなりの日」「ことばの日」語呂合わせ。

