



～5月の旬の食材～



アスパラ

ビタミンとミネラルが豊富。アスパラギン酸を多く含み、乳酸の分解を促進するので、疲労回復効果があります。



うと

独特な香りが特徴の山菜。その香りは自律神経を整える効果があります。天ぷらや酢味噌和えで食べられることが多いです。



キャベツ

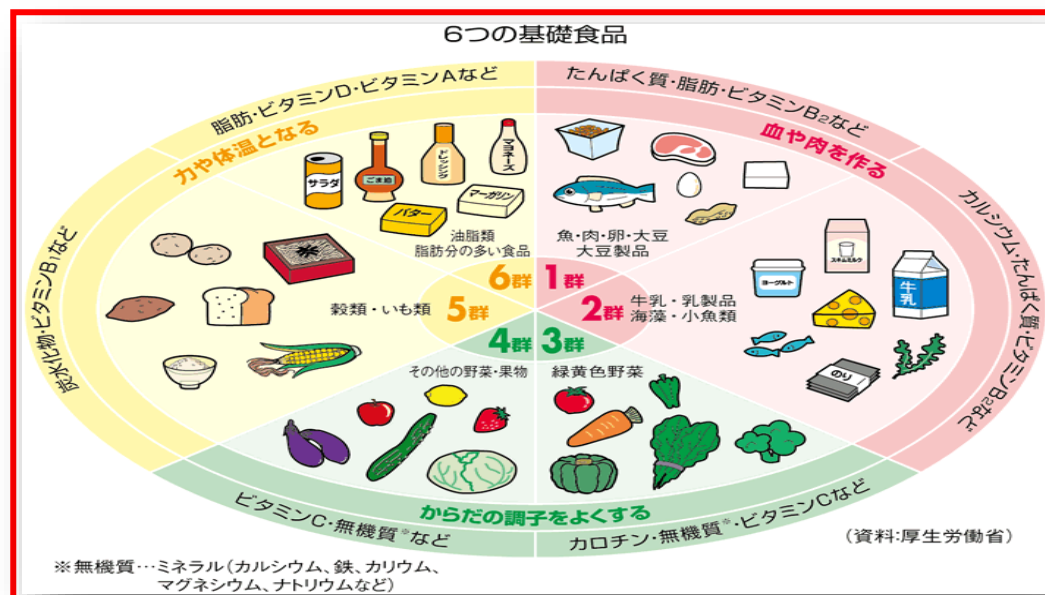
外側の緑の部分は特にビタミンCを多く含みます。また、ビタミンU(キャベジン)は胃の修復機能を高める効果があります。



北寄貝

ビタミンB12が豊富。ビタミンB12は赤血球中のヘモグロビン生成を助けるので貧血予防に効果的です。宮城県南部では「ほっきめし」が有名です。

春の食材といえば筍。スーパーで売られている水煮筍はアクを抜いたものです。アク抜きは皮に切り込みをいれ、米のとぎ汁や重曹、水を入れて弱火で40分～50分ほどゆでます。水煮筍の白い粉はアクではなく、チロシン(アミノ酸)です。チロシンは脳内のドーパミンを増加させ、気力をUPさせる効果があります。洗い流さずにそのまま食べましょう。



5月

日付 曜日	1 火		2 水		3 木		4 金	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 チキンカツ スクランブルエッグ ポテトサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) サラダバー	ご飯 てりたまハンバーグ エビマヨ スープ(にら・もやし) サラダバー	ご飯 さばの味噌煮 鶏肉と厚揚げのうま煮 厚焼玉子 みそ汁(じゃがいも・白菜) サラダバー	ご飯 ガーリックチキン マカロニサラダ フライドポテト スープ(卵・ワカメ) サラダバー	ご飯 ピリ辛野菜炒め ほうれん草と玉ねぎの和え物 肉団子 スープ(小松菜・ワカメ) サラダバー	ご飯 豚ロース味噌漬け 白菜と玉子の塩炒め みそ汁(ほうれん草・豆腐) サラダバー	ご飯 真あじフライ スパサラ スクランブルエッグ みそ汁(大根・油揚げ) サラダバー	ご飯 牛すき煮 ほうれん草のしらす和え 温泉玉子 みそ汁(白菜・ワカメ) サラダバー
エネルギー	938 Kcal	903 Kcal	900 Kcal	1240 Kcal	796 Kcal	940 Kcal	843 Kcal	1136 Kcal
タンパク質	32.2 g	36.3 g	41.3 g	56.1 g	30.8 g	40.8 g	28.4 g	45.4 g
カルシウム	316 mg	333 mg	480 mg	294 mg	415 mg	380 mg	325 mg	587 mg
鉄分	3.1 mg	2.8 mg	5.1 mg	3.1 mg	4.6 mg	4.0 mg	2.3 mg	6.3 mg
塩分	4.1 g	5.4 g	4.0 g	5.0 g	3.4 g	3.6 g	4.3 g	6.6 g
脂質	38.9 g	41.8 g	42.0 g	65.6 g	34.0 g	49.0 g	34.1 g	59.3 g

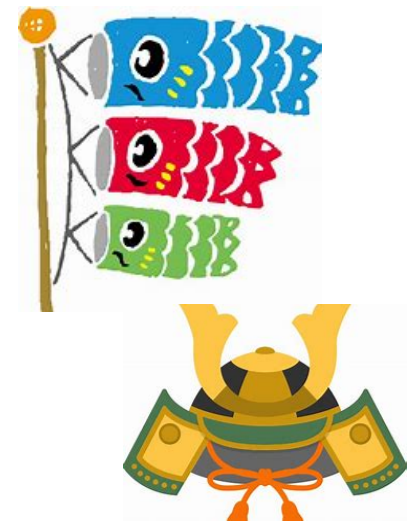
日付 曜日	5 土		6 日		7 月		8 火	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 豆腐ハンバーグ ウィンナー&スクランブルエッグ スープ(卵・コーン) サラダバー	チキンカレー ミートボール みそ汁(玉葱・豆麩) サラダバー	ご飯 メンチカツ オムレツ パンブキンサラダ みそ汁(大根・油揚げ) サラダバー	ご飯 とんかつ アスパラとベーコンのソテー みそ汁(じゃがいも・えのぎ・わかめ) サラダバー	塩焼きそば じゃが芋のガリパタ和え 肉団子 スープ(卵・玉ねぎ) サラダバー	ピピンパ 若鶏唐揚げ 中華スープ(春雨・わかめ) サラダバー	野菜カレー ウィンナー&オムレツ みそ汁(なめこ・豆腐) サラダバー	味噌ラーメン 焼きようざ サラダバー
エネルギー	675 Kcal	1044 Kcal	945 Kcal	1044 Kcal	885 Kcal	1073 Kcal	800 Kcal	1056 Kcal
タンパク質	23.3 g	36.4 g	34.2 g	50.1 g	33.0 g	44.4 g	24.1 g	44.9 g
カルシウム	287 mg	338 mg	392 mg	310 mg	354 mg	391 mg	342 mg	388 mg
鉄分	1.9 mg	3.7 mg	4.7 mg	3.2 mg	3.3 mg	4.5 mg	3.7 mg	3.4 mg
塩分	3.3 g	4.9 g	4.6 g	4.6 g	6.1 g	4.9 g	3.2 g	8.9 g
脂質	23.4 g	50.9 g	41.4 g	49.9 g	38.4 g	52.9 g	31.5 g	44.3 g

朝食はビュッフェスタイルです。毎食、牛乳かヨーグルトがつきます。

5月

日付 曜日	9 水		10 木		11 金		12 土	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	コッパパン ウィンナー スクランブルエッグ コーンスープ サラダバー	ご飯 ピリ辛回鍋肉 ミニかに玉 スープ(ワンタン・もやし・にら) サラダバー	ご飯 さんまの蒲焼 切干大根の煮物 厚焼玉子 みそ汁(えのき・ワカメ) サラダバー	デミオムライス チキンナゲット&ポテト スープ サラダバー	ご飯 照り焼きチキン ナポリタンパンネ ミニオムレツ スープ(小松菜・もやし) サラダバー	ご飯 牛肉とごぼうのピリ辛炒め 揚げ豆腐 みそ汁(白菜・ワカメ) サラダバー	ご飯 えびカツ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み スクランブルエッグ スープ(ほうれん草・卵) サラダバー	ご飯 煮込みハンバーグ 明太子スパゲッティ コーンスープ サラダバー
エネルギー	732 Kcal	860 Kcal	763 Kcal	1184 Kcal	951 Kcal	1052 Kcal	943 Kcal	988 Kcal
タンパク質	22.4 g	39.2 g	29.6 g	38.1 g	36.1 g	43.3 g	39.7 g	32.8 g
カルシウム	295 mg	321 mg	353 mg	324 mg	395 mg	492 mg	332 mg	302 mg
鉄分	1.8 mg	2.1 mg	3.0 mg	4.1 mg	2.9 mg	4.7 mg	2.6 mg	3.2 mg
塩分	3.9 g	4.1 g	3.7 g	7.0 g	5.3 g	3.8 g	5.0 g	2.8 g
脂質	36.7 g	36.5 g	30.4 g	59.4 g	43.7 g	51.8 g	37.9 g	45.7 g

日付 曜日	13 日		14 月		15 火	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	クロワッサン クリームシチュー ミートボール スープ(卵・コーン) サラダバー	ご飯 ザンギ風唐揚げ ロールキャベツ煮 スープ(にら・もやし) サラダバー	ご飯 若鶏しょうゆ香り揚げ もやしとほうれん草の韓国風あえ スクランブルエッグ みそ汁(大根・麩) サラダバー	ご飯 豚キムチ 串カツ スープ(ワンタン・もやし・卵) サラダバー	ご飯 いわしのみぞれ煮 肉じゃが 厚焼玉子 みそ汁(小松菜・油揚げ) サラダバー	スタミナチャーハン 焼売 中華スープ(春雨・卵・わかめ) サラダバー
エネルギー	859 Kcal	1001 Kcal	866 Kcal	1060 Kcal	754 Kcal	978 Kcal
タンパク質	34.8 g	46.1 g	29.9 g	39.9 g	35.6 g	32.3 g
カルシウム	326 mg	295 mg	326 mg	310 mg	392 mg	318 mg
鉄分	1.9 mg	3.2 mg	3.6 mg	2.4 mg	4.1 mg	3.0 mg
塩分	5.2 g	5.4 g	4.1 g	4.4 g	4.2 g	4.4 g
脂質	52.4 g	48.4 g	41.0 g	52.7 g	23.1 g	45.6 g



朝食はビュッフェスタイルです。毎食、牛乳かヨーグルトがつきます。

5月

日付	16		17		18		19	
曜日	水		木		金		土	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	パンズパン ハンバーグ ハッシュドポテト スクランブルエッグ コーンスープ サラダバー	ご飯 豚バラ生姜焼き エリンギとアスパラのソテー みそ汁（大根・油揚げ） サラダバー	ご飯 サーモンフライ 鶏肉とじゃが芋のカレー風煮 厚焼玉子 みそ汁（なめこ・豆腐） サラダバー	どんこつラーメン 餃子 若鶏唐揚げ サラダバー	ナポリタン チキンナゲット コーンスープ サラダバー	ご飯 ガーリックステーキ ロールキャベツのコンソメ煮 スープ（卵・ワカメ） サラダバー	ご飯 焼魚・塩さば 金平ごぼう 厚焼玉子 みそ汁（じゃが芋・ほうれん草） サラダバー	ご飯 タンドリーチキン フライドポテト 中華スープ（春雨・わかめ） サラダバー
エネルギー	838 Kcal	791 Kcal	907 Kcal	1101 Kcal	1006 Kcal	1028 Kcal	713 Kcal	1029 Kcal
タンパク質	26.8 g	46.0 g	41.2 g	43.2 g	34.0 g	43.1 g	34.3 g	48.9 g
カルシウム	318 mg	326 mg	325 mg	404 mg	356 mg	388 mg	347 mg	318 mg
鉄分	2.7 mg	3.0 mg	3.5 mg	3.9 mg	2.1 mg	3.8 mg	3.7 mg	3.7 mg
塩分	5.9 g	4.0 g	3.8 g	7.6 g	6.3 g	4.4 g	3.6 g	3.7 g
脂質	44.0 g	29.0 g	35.8 g	54.2 g	54.2 g	56.8 g	25.8 g	50.4 g

日付	20		21		22		23	
曜日	日		月		火		水	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 野菜炒め ウィンナー スクランブルエッグ みそ汁（白菜・板麩） サラダバー	ご飯 甘辛鶏唐揚げ 塩だれキャベツ みそ汁（なめこ・豆腐） サラダバー	朝カレー 肉団子 ポテトサラダ スープ（にら・もやし） サラダバー	牛丼 温泉卵 切干大根の煮物 みそ汁（小松菜・豆腐） サラダバー	ご飯 ぶり照焼 厚焼玉子 ひじき煮 みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） サラダバー	ご飯 豚バラスタミナ焼 ジャーマンポテト スープ（卵・コーン） サラダバー	ロールパン クリームシチュー スクランブルエッグ ウィンナー オニオンスープ サラダバー	ご飯 チキン竜田 ジャーマンポテト スープ（ワンタン・小ねぎ） サラダバー
エネルギー	893 Kcal	832 Kcal	1011 Kcal	921 Kcal	790 Kcal	1264 Kcal	1012 Kcal	1126 Kcal
タンパク質	29.6 g	47.1 g	29.4 g	45.7 g	37.0 g	36.9 g	35.6 g	53.3 g
カルシウム	334 mg	346 mg	305 mg	418 mg	409 mg	279 mg	356 mg	315 mg
鉄分	2.4 mg	3.2 mg	3.7 mg	4.9 mg	4.2 mg	2.2 mg	2.2 mg	2.7 mg
塩分	5.2 g	4.2 g	5.6 g	5.9 g	4.0 g	5.7 g	6.7 g	5.9 g
脂質	45.1 g	31.6 g	51.0 g	32.7 g	29.7 g	62.3 g	58.3 g	52.4 g

朝食はビュッフェスタイルです。毎食、牛乳かヨーグルトが付きまます。

5月

日付	24		25		26		27	
曜日	木		金		土		日	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 フライドチキン ごま肉じゃが みそ汁(大根・油揚げ) サラダバー	ご飯 豚バラ麻婆豆腐 唐揚げ 中華スープ(春雨・卵) サラダバー	コッペパン ハムエッグ クリームスープ サラダバー	ご飯 デミグラスハンバーグ ほくし鶏とブロッコリーの塩和え スープ(卵・コーン) サラダバー	ご飯 ささみチーズフライ スクランブルエッグ みそ汁(大根・麩) サラダバー	ビーフカレー もやしの洋風和え スープ(卵・ワカメ) サラダバー	ご飯 さんまの蒲焼 切干大根の煮物 厚焼玉子 サラダバー	ご飯 味噌だれチキンカツ ポテトサラダ スープ(春雨・たけのこ・小ねぎ) サラダバー
エネルギー	775 Kcal	1139 Kcal	814 Kcal	897 Kcal	748 Kcal	1012 Kcal	752 Kcal	1059 Kcal
タンパク質	35.3 g	48.9 g	33.8 g	40.1 g	33.4 g	32.6 g	29.8 g	42.9 g
カルシウム	347 mg	341 mg	384 mg	412 mg	327 mg	330 mg	353 mg	323 mg
鉄分	3.8 mg	3.3 mg	2.8 mg	4.1 mg	2.3 mg	3.1 mg	3.1 mg	3.1 mg
塩分	2.7 g	4.4 g	6.1 g	3.7 g	3.8 g	4.5 g	3.6 g	4.3 g
脂質	23.6 g	63.2 g	39.6 g	37.6 g	27.3 g	56.0 g	30.8 g	49.1 g

日付	28		29		30		31	
曜日	月		火		水		木	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
メニュー	ご飯 若鶏のごま照焼 メンマ炒め 厚焼玉子 みそ汁(小松菜・豆腐) サラダバー	醤油ラーメン 焼売 春雨サラダ サラダバー	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め マカロニサラダ 温泉卵 スープ(白菜・肉団子) サラダバー	ソース焼きそば 串カツ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) サラダバー	野菜たっぷりカレー オムレツ 肉団子 スープ(卵・ワカメ) サラダバー	ご飯 牛肉のピリ辛炒め ほうれん草のナムル スープ(ワンタン・もやし) サラダバー	焼魚(さわら塩焼き) ひじき煮 厚焼玉子 みそ汁(玉葱・豆麩) サラダバー	あんかけ炒飯 餃子 スープ(にら・もやし) サラダバー
エネルギー	791 Kcal	1175 Kcal	911 Kcal	1016 Kcal	899 Kcal	1027 Kcal	790 Kcal	943 Kcal
タンパク質	33.6 g	42.2 g	31.8 g	39.1 g	28.6 g	47.8 g	43.7 g	30.5 g
カルシウム	370 mg	391 mg	356 mg	349 mg	347 mg	353 mg	420 mg	315 mg
鉄分	3.6 mg	3.5 mg	2.6 mg	3.1 mg	4.2 mg	3.9 mg	4.0 mg	2.8 mg
塩分	4.4 g	9.4 g	3.7 g	6.8 g	4.3 g	3.8 g	4.6 g	4.5 g
脂質	35.3 g	33.8 g	42.8 g	44.6 g	44.4 g	43.6 g	26.7 g	40.2 g

朝食はビュッフェスタイルです。毎食、牛乳かヨーグルトがつきます。