

5月 献立表

やわらか食

料理の見た目はそのままに  
食材をやわらかく仕上げた  
やさしいお食事です。

ベネッセのおうちごはん



第1週	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
	<b>主菜 カラフトマスの塩焼き</b> ・だし巻き玉子 ・白菜の炒め煮 ・筍のほうれん草味噌がけ ・野菜煮豆 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質18.4g 塩分2.1g	<b>主菜 麻婆豆腐</b> ・海老とブロッコリーの塩炒め ・パンパンジー ・なすの揚げ煮 ・マンゴープリン 栄養価はすべて週平均 358kcal タンパク質18.1g 塩分2.4g	<b>主菜 チキン南蛮</b> ・炒り玉子 ・菜の花と人参の白和え ・しゅうまい ・きなこムース 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 金目鯛の煮付け</b> ・肉じゃが ・菜の花の和え物 ・里芋の柚香蒸し ・うぐいす煮豆 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 豚肉の味噌漬け焼き</b> ・炊き合わせ ・イカフライ ・マカロニサラダ ・野菜煮豆 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 赤魚の竜田焼き</b> ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・だし巻き玉子 ・チンゲン菜の華風和え ・きなこムース 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 ロールキャベツ</b> ・豚肉とほうれん草のソテー ・スクランブルエッグ ・マッシュポテト ・豆乳風味のりんごソースがけ 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g
第2週	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
	<b>主菜 カラフトマスの南蛮漬け</b> ・炒り豆腐 ・白菜の梅肉かけ ・うぐいす煮豆 ・黒胡麻プリン 栄養価はすべて週平均 358kcal タンパク質18.1g 塩分2.4g	<b>主菜 赤魚の生姜煮</b> ・筍の肉味噌がけ ・ポテトサラダ ・餃子 ・野菜煮豆 栄養価はすべて週平均 358kcal タンパク質18.1g 塩分2.4g	<b>主菜 酢豚</b> ・ブロッコリーと卵のオイスターソース炒め ・大根の海老あんかけ ・チンゲン菜の華風和え ・杏仁豆腐 栄養価はすべて週平均 358kcal タンパク質18.1g 塩分2.4g	<b>主菜 クリームシチュー</b> ・海老フライ ・ほうれん草のバターソテー ・パンキンサラダ ・苺ミルクプリン 栄養価はすべて週平均 358kcal タンパク質18.1g 塩分2.4g	<b>主菜 鯖の利休焼き</b> ・いかと大根の煮物 ・里芋のピーナッツ味噌がけ ・しゅうまい ・うぐいす煮豆 栄養価はすべて週平均 358kcal タンパク質18.1g 塩分2.4g	<b>主菜 豚の角煮</b> ・かぼちゃの含め煮 ・蓮根の明太和え ・チンゲン菜とささみの磯風味 ・豆乳風味の黒蜜ソースがけ 栄養価はすべて週平均 358kcal タンパク質18.1g 塩分2.4g	<b>主菜 治部煮</b> ・大根田楽 ・菜の花と人参の白和え ・炒り玉子 ・野菜煮豆 栄養価はすべて週平均 358kcal タンパク質18.1g 塩分2.4g
第3週	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
	<b>主菜 金目鯛の酒蒸し</b> ・海老フライ ・大根と鶏ささみの煮物 ・豆腐の青のりあんかけ ・黒胡麻プリン 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 豚カツのおろしポン酢</b> ・パンキンサラダ ・スクランブルエッグ ・しらすと胡瓜の酢の物 ・じゃが芋といかの煮物 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 赤魚の中華蒸し</b> ・海老とブロッコリーの塩炒め ・茄子の揚げ煮 ・野菜煮豆 ・豆乳風味の黒蜜ソースがけ 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 ふわふわ卵のかに玉</b> ・蓮根の明太和え ・かぼちゃの含め煮 ・豆腐の胡麻だれあん ・マンゴープリン 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 すき焼き風寄せ煮</b> ・鶏と麩の煮物 ・餃子 ・大根のゆずあん ・うぐいす煮豆 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 鯖の塩焼き</b> ・チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ・やわらか卵の小海老炒め ・さつま芋のレモン風味 ・野菜煮豆 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g	<b>主菜 豆腐バーグデミグラスソースがけ</b> ・マッシュポテト ・根菜とブロッコリーのマリネ ・イカフライ ・苺ミルクプリン 栄養価はすべて週平均 363kcal タンパク質17.3g 塩分2.1g

※主食は含まれておりません。



### 第4週

栄養価は  
すべて  
週平均  
360kcal  
タンパク質17.0g  
塩分2.2g

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
<b>主菜 鯖の味噌煮</b> ・鯛つみれの炊き合わせ ・チンゲン菜とささみの磯風味 ・餃子 ・豆乳風味のりんごソースがけ 	<b>主菜 親子煮</b> ・豆腐の胡麻だれあん ・温野菜サラダ ・人参のグラッセ ・プリン 	<b>主菜 チキンカレー</b> ・里芋のバターソースがけ ・胡瓜とはんぺんのマヨネーズ和え ・うぐいす煮豆 ・杏仁豆腐 	<b>主菜 カラフトマスの蒲焼き</b> ・卵の甘酢あん ・大根の海老あんかけ ・茄子の煮びたし ・野菜煮豆 	<b>主菜 豆腐ハンバーグ</b> ・海老フライ ・ほうれん草といかの煮物 ・卵とひき肉の炒め物 ・苺ミルクプリン 	<b>主菜 カツの玉子とじ</b> ・筍の肉味噌がけ ・菜の花の和え物 ・豆腐の青のりあんかけ ・うぐいす煮豆 	<b>主菜 赤魚の野菜あんかけ</b> ・大根田楽 ・いもぎんとん ・いかとわかめの酢味噌和え ・チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え 

### 第5週

栄養価は  
すべて  
週平均  
363kcal  
タンパク質18.4g  
塩分2.1g

30日(月)	31日(火)	6月1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
<b>主菜 カラフトマスの塩焼き</b> ・だし巻き玉子 ・白菜の炒め煮 ・筍のほうれん草味噌がけ ・野菜煮豆 	<b>主菜 麻婆豆腐</b> ・海老とブロッコリーの塩炒め ・パンパンジー ・なすの揚げ煮 ・マンゴープリン 	<b>主菜 チキン南蛮</b> ・炒り玉子 ・菜の花と人参の白和え ・しゅうまい ・きなこムース 	<b>主菜 金目鯛の煮付け</b> ・肉じゃが ・菜の花の和え物 ・里芋の柚香蒸し ・うぐいす煮豆 	<b>主菜 豚肉の味噌漬け焼き</b> ・炊き合わせ ・イカフライ ・マカロニサラダ ・野菜煮豆 	<b>主菜 赤魚の竜田焼き</b> ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・だし巻き玉子 ・チンゲン菜の華風和え ・きなこムース 	<b>主菜 ロールキャベツ</b> ・豚肉とほうれん草のソテー ・スクランブルエッグ ・マッシュポテト ・豆乳風味のりんごソースがけ 

※主食は含まれておりません。

#### お届けは冷蔵(チルド)

お召し上げの際は電子レンジで温めるとおいしくお召し上がりいただけます。

#### 〈お召し上がりにあたって〉

- 飲み込む力や噛む力が低下した方は、医師、歯科医師等の専門家の指導の下、ご利用ください。
- お召し上がりになる場合には、のどに詰まらせたり、むせないように十分にご注意ください。

- 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- 肉類、魚介類、卵などの食材は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- 食事指導を受けている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差があります。事前に医療機関にてご相談ください。
- アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。  
〔特定原材料に準ずるもの・20品目〕については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。

#### 特定原材料・7品目



#### 特定原材料に準ずるもの・20品目

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・カシューナッツ・ごま

#### 魚を食べましょう!



食の欧米化に伴い、日本人の魚離れが顕著になっています。しかしながら魚には、私達の健康を保つうえで欠かすことのできない栄養素がたくさん含まれています。

例えば、青魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)という体内で作ることができない必須脂肪酸が多く含まれています。EPAは抗血栓作用や、血中中性脂肪を減らす働きがあるとされています。魚の血合いの部分にはタウリンが豊富に含まれており、血中の中性脂肪を減らしたり、視力の衰えを防ぐ効果があるとされています。また、鮭や金目鯛に含まれる赤い色素のアスタキサンチンには、老化の原因となる酸化を防ぐ働きがあります。他、血中の中性脂肪を減らす働きのあるDHA(ドコサヘキサエン酸)など、様々な栄養素を含む魚。摂取する栄養素がたよらないよう、魚もバランスよく食事に取り入れましょう。【参考文献】安全においしく食べるための新しい栄養学/高橋書店