



栄養だより5月号

第21巻 第2号 (通巻242号)
令和3年5月10日発行
社会福祉法人 明光会
特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課 中野 知佳・瀬古 真理保

新緑の季節になってきました

今年は5月1日が八十八夜です。春と夏の節目とされ、農作物の種まきによい日といわれていることから田植えを始める目安とされています。また茶摘みの時期でもあり、新芽のお茶は栄養分もうま味も多く、「新茶を飲むと長生きできる」と言われています。朝晩は冷え込みますが、日中は暑い日もあり温度差で体調を崩さないよう体調管理をしっかりとしましょう。

今月の行事食・おしらせ

- ◎ 5日・・・こどもの日メニュー
 - ◎ 9日・・・母の日メニュー
 - ◎ 12日・・・特養手づくりおやつ
 - ◎ 23日・・・ショート・デイ手づくりおやつ
 - ◎ 25日・・・駅弁 (千葉県千葉駅)
- ※施設にお越しの時に**栄養ケア計画のご説明**をさせていただきます。栄養士、事務職員に一言お声がけください。



4月のいちおし食! 春の献立



〈お品書き〉

- ・筍御飯
- ・鱈の山椒焼き
- ・キャベツの炒め物
- ・とろろ汁
- ・洋ナシ(缶)

4月23(金)の昼食は、旬の食材を使った献立でした。筍や鱈、花山椒の旬の食材に加え、春キャベツはやわらかく、春堀りの長芋は旨みが濃いそうです。また味御飯は笑美の里の人気メニューです! 皆さまいつもより食が進み、たくさん食べられていました。食事から春を感じていただきました。

〈4月の手づくりおやつ〉



「桜もち風あんまき」を作りました!
桜もちをイメージして、春らしい桜色の生地にあんこをたっぷりのせて包みました。皆さまに頑張っていたいただき、美味しいおやつが出来上がりました!



高齢者の便秘について



加齢による便秘の原因として、自立神経や大腸機能の低下、食事・水分量の減少、筋力低下(運動不足)などがあります。便秘を放っておくと、腸内環境が悪化することで免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。

便秘の予防や改善には、規則正しい生活・食事・適度な運動を心がけましょう!



- ◎ 1日3食、規則正しく摂る ⇒ 食べ物が胃に入ると腸の蠕動運動が起こり、朝が最も作用しやすいため朝食は大切です!
- ◎ 腸内環境を整える ⇒ 善玉菌を含んでいるヨーグルトや乳酸菌飲料・納豆やキムチなどを摂りましょう。
- ◎ 食物繊維を摂る ⇒ 食物繊維は腸を刺激したり、善玉菌を増やす手助けをします。積極的に摂りましょう。
- ◎ 水分を摂る ⇒ 便を軟らかくして排便しやすくします。こまめな水分補給に加え、食事と一緒に摂るとより効果的です!
- ◎ 適度な油を摂る ⇒ 腸の蠕動運動を促したり、便の滑りをよくする効果があります。極端な制限は避けましょう。



5月の献立表

発注等の都合により、献立が変更する場合があります。
ご了承ください。

特別養護老人ホーム 笑美の里
栄 養 課

	日	月	火	水	木	金	土	
	30	31					1	
朝	ちりめん雑炊 だし巻き玉子 漬物 牛乳	たまご雑炊 白菜の煮浸し もろみみそ 牛乳					小豆粥 だし巻き 漬物 牛乳	
昼	ご飯 白身魚の香草焼き 大豆煮 もやしの和え物 じゃがいもの味噌汁	散らし寿司 ひじきの炒め煮 野菜のコンソメ浸し 大根の味噌汁					ご飯 クリームシチュー しろなのソテー マンゴー(缶) 漬物	
おやつ	フルーチェ 抹茶シフォンケーキ ご飯	コーヒーゼリー 酒まんじゅう ご飯					きなこゼリー わらびもち ご飯	
夕	肉だんごの中華あん うまい菜の炒め煮 ヨーグルトはちみつかけ しいたけ味噌汁	筑前煮 温奴 青梗菜の和え物 白菜の味噌汁					黄金カレイの山椒煮 もやしの炒め物 いんげんの和え物 里芋の味噌汁	
	2	3	4	5	6	7	8	
朝	大根雑炊 べーじゃが のり佃煮 牛乳	白菜雑炊 ほうれん草のオムレツ 鯛味噌 牛乳	えびそぼろ雑炊 青梗菜のソテー 漬物 牛乳	中華粥 切干大根の煮物 梅びしお 牛乳	ヨーグルト蒸しパン カレースープ 牛乳	椎茸雑炊 もやしのソテー 鯛味噌 牛乳	青菜雑炊 山芋の鶏そぼろ煮 漬物 牛乳	
昼	ご飯 鶏の中華から揚げ 金時豆 小松菜の和え物 わかめの味噌汁	豚とモヤシの野菜炒め かにシューマイ きゅうりの和え物 大根の味噌汁	鯨の南蛮漬け 大根の炒め物 キャベツのお浸し 大根の味噌汁	オムライス エビフライ コンソメスープ メロンゼリー	ご飯 鯖の西京焼き ほうれん草のソテー キャベツサラダ 豆腐の清汁	ご飯 お好み焼き しろなの炒め物 ごぼうの味噌汁 パイと白桃(缶)	ご飯 鮭の南部焼き 切干大根の煮物 いんげんサラダ 孟宗汁(山形料理)	
おやつ	オレンジゼリー ココアシフォンケーキ ご飯	ミネラルゼリー(ミルク) きんつば ご飯	フルーチェ キャラメルパウンドケーキ ご飯	ハーベスト・レモネード 苺ゼリー ご飯	コーヒーゼリー 米粉ミニドッグ おろしハンバーグ	ヨーグルト みるくまんじゅう ご飯	マンゴープリン シルベース ご飯	
夕	鯖のごま味噌焼き ひじきの炒り煮 スパサラダ 白菜の清汁	いなりの炊き合わせ きんぴらごぼう キャベツの味噌汁 黄桃・洋ナシ(缶)	牛血 たまご袱紗やき おくらのしょうゆ和え わかめの味噌汁	鶏の照り焼き がんもの煮物 インゲンの和え物 じゃがいもの味噌汁	おろしハンバーグ 里芋の煮物 アスパラのサラダ しいたけの味噌汁	白身魚の香草パン粉焼 大豆煮 大根サラダ にんじんの味噌汁	鶏のオニオンソース 肉きんぴら ほうれん草のたらこ和え 揚げの味噌汁	
	9	10	11	12	13	14	15	
朝	キャベツ雑炊 洋風だし巻き 漬物 牛乳	たまご雑炊 大根のクリーム煮 梅びしお 牛乳	大根雑炊 干草焼き 漬物 牛乳	ちりめん雑炊 キャベツソテー 金山寺みそ 牛乳	コッペパン ポタージュスープ 牛乳	白菜雑炊 お魚厚揚げの煮物 いりこ味噌 牛乳	キャベツ雑炊 ブレンオムレツ 漬物 牛乳	
昼	ご飯 さしみ三種盛り じゃがいもの煮物 きゅうりの土佐酢 しろなの味噌汁	焼き肉風 たこふくさ焼き キャベツサラダ かぼちゃの味噌汁	きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーサラダ	キーマカレー マカロニサラダ 漬物 白桃・みかん(缶)	ご飯 白身魚のグリル 枝豆のバターソテー 青梗菜の和え物 もやしの味噌汁	親子丼 ごぼうの炒め煮 じゃがいもの味噌汁 洋ナシ(缶)	ご飯 豚の筑前煮風 キャベツと鶏の煮物 きゅうりサラダ オクラの味噌汁	
おやつ	りんごゼリー りんごジャムパン ご飯	梅ゼリー やわらかよもぎもち ご飯	ロアンヌ・レモネード 水ようかん ご飯	メロンゼリー スイートポテト ご飯	はちみつレモンゼリー 黒糖まんじゅう ご飯	ココアゼリー 紅茶パウンドケーキ ご飯	ヨーグルト 抹茶もみじまんじゅう ご飯	
夕	八宝菜 ごぼうの味噌煮 ちりめん山椒 杏仁豆腐ソース	白身魚の揚げ浸し うの花 白菜のレモン風味 ほうれん草の味噌汁	鶏のねぎ焼き 絹揚げの煮物 あさりの味噌汁 マンゴー(缶)	さんまの生姜煮 大根の炒め物 もやしの酢味噌 白菜の清汁	豚とキャベツ味噌炒め えびシューマイ 野菜のコンソメ浸し とろろ汁	ホッケの塩こうじ 銀杏がんと煮物 キャベツサラダ わかめの味噌汁	白身魚のトマトソース 温奴 ポテトサラダ 白菜の味噌汁	
	16	17	18	19	20	21	22	
朝	あさり雑炊 磯だし巻き 漬物 牛乳	かに雑炊 磯だし巻き 鯛味噌 牛乳	たまご雑炊 豆乳煮 漬物 牛乳	ゆかり粥 スクランブルエッグ のり佃煮 牛乳	蒸しパン スープ仕立て 牛乳	たまご雑炊 鶏つみれ 梅びしお 牛乳	きのこ雑炊 うまい菜のソテー 漬物 牛乳	
昼	ご飯 鯖の香味焼き 大根の塩煮 マンゴー(缶) なめこの味噌汁	野菜ラーメン インゲンサラダ 杏仁豆腐	とんかつおろしあん ひじきの炒り煮 里芋の味噌汁 刻み高菜	牛肉のオイスター炒め いなりの煮物 青梗菜の和え物 じゃがいもの味噌汁	ご飯 鶏チリ 白菜の煮浸し しろなの味噌汁 バナナ・マンゴー	散らし寿司 鶏モモの煮物 しろなの和え物 大根の味噌汁	ご飯 白身魚のピカタ いかふくさ焼き 刻みとろろのポン酢 もやしの味噌汁	
おやつ	コーヒーゼリー ふんわりチーズもち ご飯	黒糖水ようかん ミニたいやき ご飯	ミネラルゼリー(チョコ) マドレーヌ ご飯	苺ゼリー 黒みつわらびもち ご飯	手づくりプリン ビスコ ご飯	ミネラルゼリー(メロン) よもぎまんじゅう ご飯	ぶどうゼリー ソフトマフィン ご飯	
夕	鶏のトウチ蒸し キャベツの煮浸し もずく酢 豚汁	赤魚の焼き浸し 高野豆腐 しろなの和え物 キャベツの味噌汁	鯛の山椒煮 ふかじゃがいも キャベツの和え物 豆腐の味噌汁	黄金カレイの味噌かけ 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ わかめの清汁	黒豆がんと炊き合わせ 大根の塩だし炒め きゅうりの甘酢 あさりの味噌汁	肉じゃが 白菜煮浸し キャベツの味噌汁 白桃(缶)	クリームチキン ごぼうの煮物 野菜マリネ 油揚げの味噌汁	
	23	24	25	26	27	28	29	
朝	白菜雑炊 ミートオムレツ 漬物 牛乳	ほうれん草雑炊 かにボール のり佃煮 牛乳	たまご雑炊 切り干し大根の煮物 漬物 牛乳	大根雑炊 えびそぼろだし巻き 梅びしお 牛乳	チョコクリームパン スープ仕立て 牛乳	椎茸雑炊 ブレンオムレツ 鯛味噌 牛乳	鶏雑炊 カリフラワーソテー 漬物 牛乳	
昼	豚の生姜井 大根の利休煮 青梗菜の和え物 にゅうめん	ご飯 さばの味噌煮 うの花 きゅうりのレモン酢 かきたま汁	駅弁(干菜駅) あさりごはん 白菜の味噌汁	鯨の煮付け 青梗菜の炒め物 キャベツサラダ 里芋の味噌汁	ご飯 卵とじうどん れんごんの煮物 キャベツサラダ 黄桃・パイ(缶)	ご飯 散らし寿司 鶏モモの煮物 しろなの和え物 大根の味噌汁	ご飯 赤魚の西京焼き 里芋の煮物 小松菜の和え物 わかめの清汁	ポークカレー 漬物 キャベツサラダ みかん(缶)
おやつ	ヨーグルト 黒糖クリームパン ご飯	水ようかん 鈴焼・ミルクコーヒー ご飯	たんぱくゼリー(パイ) みるくまんじゅう ご飯	ほうじ茶プリン クリームコンフェ ご飯	バームロール・レモネード 青りんごゼリー ご飯	はちみつレモンゼリー ベリーパウンドケーキ ご飯	黒胡椒水ようかん ココアワッフル ご飯	
夕	白身魚のグリル 大豆煮 もやしのサラダ 里芋の味噌汁	ハンバーグ キャベツの煮浸し 絹揚げの味噌汁 黄桃・洋ナシ	白身魚の甘酢あん もやしの炒め物 ひじきサラダ 春雨の中華スープ	ポークチャップ かぼちゃの含め煮 野菜サラダ とうふの味噌汁	鮭の塩焼き ほうれん草のソテー さつま芋サラダ たまねぎの味噌汁	鶏のマスタード焼き 白菜の炒め煮 ブロッコリーの白和え もやしの味噌汁	おでん きんぴらごぼう きゅうりの浅漬け あさりの味噌汁	