

週間予定献立表 令和8年4.5月



		4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)
昼 食		ごはん 味噌汁(わかめ・葱) かつおじ かぶのかにあん いんげんのマヨ和え ぶどうゼリー	シーフードカレー コンソメスープ(ほうれん草) 福神漬 ハムマリネサラダ ミルクデザート(ピーチ)	竹の子ご飯 すまし汁(豆腐・葱) 豚肉とザーサイの炒め物 菜の花ナムル風 みかん缶	ごはん コンソメスープ(白菜) カイのチーズ風味ムニエル マカヒのトマト煮 カリフラワーのサラダ マンゴープリン	開設記念日お祝い膳 赤飯 すまし汁(豆麩・葱) 天ぷら盛り合わせ(天つゆ) ますのチーズ焼 鶏肉の甘酢あん 茶碗蒸し梅ソースがけ きゅうりの翡翠寄せ 漬物 オレンジ	ごはん 味噌汁(芋) 照り焼きつくね 五目豆 小松菜煮びたし オレンジゼリー
		Kcal 587 蛋白質 15.1g 脂質 16.6g 炭水化物 93.7g 食塩 2.5g	Kcal 534 蛋白質 19.5g 脂質 10.8g 炭水化物 88.8g 食塩 3.9g	Kcal 570 蛋白質 21.0g 脂質 21.0g 炭水化物 73.9g 食塩 2.2g	Kcal 558 蛋白質 21.8g 脂質 15.7g 炭水化物 82.6g 食塩 2.6g	Kcal 684 蛋白質 27.2g 脂質 22.1g 炭水化物 96.0g 食塩 2.5g	Kcal 569 蛋白質 21.0g 脂質 8.5g 炭水化物 90.1g 食塩 2.7g

ありがとう
ございます

ら・せれな
祝 開設13周年!



ら・せれなは、5月1日で開設13年を迎えることができました。本当にありがとうございます。
1日は開設記念日に合わせて、お祝い膳を提供します。天ぷらなど盛りだくさんな内容となっています。
どうぞお楽しみに♡
また、今週はゴールデンウィークです！ゴールデンウィークあたりから、北海道も桜などの花や緑が美しく暖かい良い季節となります。
食べ物も旬の春野菜や果物が出回ります。栄養をしっかりとって、環境や気候の変化で現れやすい5月病を予防しましょう。

		5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)
昼 食		ごはん 味噌汁(冬瓜、揚げ) 鶏肉ごまだれ焼き キャベツのソテー 枝豆ひじき和風サラダ パイン缶	おともの日 オムライス コンソメスープ(白菜) 大根サラダ ミニ蒸しパン(レモン)	ごはん 振替休日 味噌汁(豆腐・葱) 鶏肉の明太マヨ焼き ごぼうの炒り煮 ほうれんしらす和え ピーチゼリー	塩ラーメン 春巻き 洋梨缶	ごはん 味噌汁(南瓜) さばの塩麹漬焼 冬瓜のそぼろあん 玉葱のポン酢和え プリン	チキンカレー コンソメスープ(卵) 福神漬 ブロッコリーサラダ パインゼリー
		Kcal 566 蛋白質 22.0g 脂質 17.5g 炭水化物 80.7g 食塩 2.3g	Kcal 560 蛋白質 18.7g 脂質 19.9g 炭水化物 76.1g 食塩 2.5g	Kcal 611 蛋白質 23.0g 脂質 21.2g 炭水化物 80.7g 食塩 2.5g	Kcal 613 蛋白質 22.3g 脂質 18.6g 炭水化物 93.1g 食塩 3.8g	Kcal 601 蛋白質 26.1g 脂質 17.6g 炭水化物 92.3g 食塩 2.4g	Kcal 622 蛋白質 20.9g 脂質 20.5g 炭水化物 86.7g 食塩 3.0g

五月病を食事で
予防しましょう!



- ① **ストレス対策の抗酸化食品**～特に「抗酸化作用」のある食材を意識して摂りましょう！人参、南瓜、トマト、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、大葉などの香味野菜、果物に含まれます。
- ② **幸せホルモン「セロトニン」を促す**～セロトニンは神経伝達物質であり、精神を安定させる働きがあります。この脳内物質の分泌を促すためにお勧めは、「トリプトファン」必須アミノ酸の一種で、精神安定や睡眠を促しストレスを緩和する働きがあります。赤身肉や魚類、大豆製品、卵、ナッツ類に多く含まれます。「ビタミンB6」は、免疫力の強化やアミノ酸の代謝、神経を安定させる働きがあります。牛肉、サケなどの魚、さつまいも、にんにく、くるみ。