

16（月）			17（火）			18（水）			19（木）			20（金）			21（土）			22（日）		
朝食	ご飯 赤だし（豆腐 わかめ りん 玉ねぎ） ウインナー かまぼこ しば漬け ヤクルトハーフ	エネルギー 506kcal	テーブルロール セサミパン しらすスクランブル （卵 しらす ねぎ レタス） コーヒー	エネルギー 501kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 昆布巻き たくあん ミルミル	エネルギー 454kcal	テーブルロール クロワッサン スパソテー （スパゲティｰ ハム ビｰﾏﾝ 玉ねぎ） ミルクココア （低脂肪乳 ココア）	エネルギー 608kcal	ご飯 みそ汁（油あげ 玉ねぎ なす） 塩サバ きんとき煮豆 じゃこ天 納豆	エネルギー 579kcal	ピザトースト （パン チーズ ベｰｺﾝ 玉ねぎ ビｰﾏﾝ） 黒糖ロール 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 601kcal	ご飯 みそ汁（豆腐 玉ねぎ 油あげ わかめ ねぎ） いわし佃煮 かまぼこ たくあん ふりかけ	エネルギー 469kcal						
	ボークカレー（米 押し麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース らっきょう 福神漬） 和風サラダ（大根 にんじん きゅうり セロリ かいわれ レタス） 牛乳（低脂肪乳） バナナ	エネルギー 815kcal	ご飯 りんご ささみフライと生野菜（レタス 赤玉ねぎ サニーレタス） ポテトサラダ（ハム 卵 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ）	エネルギー 793kcal	ホットドッグ フレンチトースト ジャーマンポテト（ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ） カフェオレ（低脂肪乳 コーヒー）	エネルギー 808kcal	皿うどん（豚肉 いか えび 玉ねぎ きくらげ かまぼこ ねぎ キャベツ にんじん） 焼きぎょうざと温野菜（ブロッコリー） 青菜のごま和え（ちりめん 黒ごま 小松菜 もやし にんじん）	エネルギー 719kcal	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜（じゃがいも にんじん） マカロニサラダ（マカロニ ハム 卵 きゅうり 玉ねぎ）	エネルギー 812kcal	ご飯 かきたま汁（卵 ねぎ） さわらの照り焼きとごま和え（ごま 小松菜 にんじん もやし） かぼちゃの煮物（油あげ かぼちゃ いんげん）	エネルギー 812kcal	ご飯 チンジャオロースー（牛肉 ビｰﾏﾝ 赤ビｰﾏﾝ 黄ビｰﾏﾝ たけのこ 玉ねぎ） じゃこピー奴（豆腐 ビｰﾅﾂ ちりめん 青しそ）	エネルギー 725kcal						
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼きと温野菜（ズッキーニ かぼちゃ） えのきとたらこ炒め（たらこ えのき にんじん）	エネルギー 767kcal	ご飯 焼きあじの南蛮漬け（あじ ビｰﾏﾝ にんじん 玉ねぎ） キャベツのくるみ和え（キャベツ もやし ちりめん くるみ）	エネルギー 775kcal	麦ご飯 豚肉の生姜焼きと温野菜（大根 アスパラ） 中華風サラダ（ハム 卵 ごま きゅうり もやし）	エネルギー 793kcal	ご飯 玉子スープ（卵 キャベツ にんじん しめじ） たらのムニエルと温野菜（じゃがいも ビｰﾏﾝ） トマトサラダ（トマト アスパラ 玉ねぎ かいわれ）	エネルギー 744kcal	ご飯 マーボー豆腐（合挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ） しゅうまいと温野菜（ブロッコリー）	エネルギー 835kcal	豚丼（米 押し麦 豚肉 玉ねぎ もやし にんじん かいわれ） 酢の物（ちりめん かまぼこ きゅうり だいこん にんじん わかめ） みそ汁（じゃがいも しめじ ねぎ）	エネルギー 761kcal	ご飯 揚げさばのねぎソースかけ（さば 京ねぎ にんにく しょうが ねぎ キャベツ 赤たまねぎ 水菜） 長いも短冊（かまぼこ 長いも きゅうり のり）	エネルギー 791kcal						
	23（月）			24（火）			25（水）			26（木）			27（金）			28（土）			29（日）	
朝食	お茶漬け 厚焼き玉子 棒天 たくあん ヤクルト400	エネルギー 464kcal	テーブルロール シュガーパン スクランブルと生野菜（レタス ミニトマト） カフェオレ（低脂肪乳 コーヒー） パイン缶	エネルギー 529kcal	ご飯 みそ汁（なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ） かつおフレーク ちくわ 昆布佃煮 エール	エネルギー 491kcal	テーブルロール あんパン 野菜炒め（ベーコン キャベツ 玉ねぎ にんじん ビｰﾏﾝ） コーヒー チーズ	エネルギー 608kcal	ご飯 赤だし（なめこ 玉ねぎ わかめ） 塩さけ 棒天 きんとき煮豆 味付のり	エネルギー 521kcal	たまごロール（パン 卵 きゅうり） いちごメロンパン 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 587kcal	ご飯 みそ汁（豆腐 玉ねぎ 油あげ わかめ ねぎ） しししゃも 三色煮豆 白菜漬け ふりかけ	エネルギー 446kcal						
	昼食	いつピцца☆彡	エネルギー 983kcal	麦ご飯 みそ汁（えのき 玉ねぎ わかめ ねぎ） さんまの蒲焼きと大根おろし なます（ごま 大根 にんじん きゅうり きくらげ）	エネルギー 788kcal	クロワッサン コーヒー ツイストパン ミートスパゲティｰ（スパゲティｰ 合挽 玉ねぎ にんじん 干しいたけ パセリ 粉チｰｽﾞ） ブロッコリーのサラダ（卵 ベｰｺﾝ きゅうり ブロッｺﾘｰ）	エネルギー 958kcal	ご飯 ガーリックチキンと温野菜（じゃがいも ブロッｺﾘｰ） 小松菜のお浸し（かまぼこ 小松菜 にんじん もやし）	エネルギー 758kcal	ご飯 すまし汁（豆腐 わかめ えのき ねぎ） さけの塩焼きと大根おろし きんぴらごぼう（ごま ごぼう にんじん こんにゃく）	エネルギー 618kcal	ご飯 エビチリ（えび 京ネギ にんにくの芽） きくらげの中華和え（卵 ハム きくらげ きゅうり 春雨）	エネルギー 758kcal	ハヤシライス（牛肉 玉ねぎ にんじん しめじ グリンﾋｰｽﾞ） 盛りサラダ（卵 ハム トマト レタス きゅうり） ヨーグルト	エネルギー 841kcal					
夕食		ご飯 かにたま（かに かにかま 卵 干しいたけ ねぎ たけのこ グリンﾋｰｽﾞ ブロッｺﾘｰ） ひじきの炒り煮（鶏肉 大豆 干えび 油あげ ひじき にんじん）	エネルギー 693kcal	チャーハン（ご飯 鶏肉 卵 玉ねぎ にんじん グリンﾋｰｽﾞ） 春巻きと温野菜（ブロッｺﾘｰ） きくらげの中華ｽｰﾌﾟ（ごま きくらげ 京ねぎ ちんげん菜）	エネルギー 648kcal	ご飯 鶏肉のおろし煮と煮物（さつまいも 焼き豆腐） 糸こんにゃくの玉子とし（卵 干えび 糸こんにゃく にんじん グリンﾋｰｽﾞ）	エネルギー 783kcal	ご飯 クリームコロッケと温野菜（アスパラ かぼちゃ） コールスローサラダ（キャベツ にんじん かいわれ コｰﾝ）	エネルギー 726kcal	ご飯 鶏肉のハニーマｽﾀｰﾄﾞ焼きと温野菜（ｽﾞｯｷｰﾆ にんじん） さつまいものサラダ（ハム さつまいも きゅうり かいわれ 玉ねぎ）	エネルギー 852kcal	ご飯 豆腐ハンﾊﾞｰｸﾞの野菜あんかけ（鶏肉 豆腐 京ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん たけのこ 干しいたけ） 大根サラダ（かにかま ごま 大根 もやし かいわれ）	エネルギー 688kcal	麦ご飯 さばのしょうが煮と煮物（大根 揚げ豆腐） 小松菜のなめたけ和え（ごま なめたけ 小松菜 にんじん）	エネルギー 747kcal					
	30（月）			31（火）																
朝食	ご飯 赤だし（豆腐 玉ねぎ わかめ りん） 塩さけ 高野煮 たくあん 納豆	エネルギー 580kcal	テーブルロール メープルﾌﾗﾜｰ オムﾚｯﾄと温野菜（ブロッｺﾘｰ） コンｽｰﾌﾟ（牛乳 コｰﾝｸﾘｰﾑ） まめびよ豆乳	エネルギー 565kcal	●5月23日（月）いつピцца☆彡 ピザ から揚げ ウインナー 盛りサラダ コーヒー															
	昼食	ご飯 りんご バンバンジーと生野菜（リーフレタス 赤玉ねぎ トマト） かぼちゃのサラダ（ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり パセリ）	エネルギー 867kcal	麦ご飯 さわらの竜田揚げと生野菜（大根 水菜 赤ビーマン わかめ） 春雨サラダ（ハム 春雨 きくらげ きゅうり 干ぶどう）	エネルギー 826kcal	  昨年度好評だった、「いつピцца☆彡」です！！ 松山福祉園で作っていただいた厚みのあるピザ生地を使用して、厨房でシーフードとプルコギの2種類のピザをスチームコンベクションオーブンで焼き上げます！当日は厨房でピザ屋さんの様に何枚もピザを焼いています。手作りピザ、楽しみにして頂けると嬉しいです！！														
夕食		ご飯 あじの香草パン粉焼きと温野菜（さつまいも アスパラ） 海藻サラダ（ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス）	エネルギー 744kcal	ピラフ（米 ハム 玉ねぎ にんじん グリンﾋｰｽﾞ） 肉団子と温野菜（ｽﾞｯｷｰﾆ） わかめｽｰﾌﾟ（ごま わかめ 玉ねぎ ねぎ）	エネルギー 751kcal															

日本人はもともと味噌、醤油、漬物など塩分の多い調味料や料理が多く、欧米に比べ塩分過多の傾向があります。当施設では、保健所の指導のもと、1日3食の食事に全て汁物をつけると塩分過多になる為、1杯から多くても2杯までに抑える様に献立作成をしています。

●1日当たりの食塩摂取量について
厚生労働省が食塩摂取の目標値を定めており、「日本人の食事摂取基準2020年版」によると、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満としています。
右の写真の様な軽量スプーンで言うと、食塩大さじ15cc（18g）、中さじ10cc（10g）、小さじ5cc（6g）になります。女性で言うと、1番小さいスプーンの1杯分が、ほぼ1日分の量になるのです。ティースプーン1杯と小さじ1杯が大体同じ容量になります。



日本人はもともと味噌、醤油、漬物など塩分の多い調味料や料理が多く、欧米に比べ塩分過多の傾向があります。当施設では、保健所の指導のもと、1日3食の食事に全て汁物をつけると塩分過多になる為、1杯から多くても2杯までに抑える様に献立作成をしています。