

# 4月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

| 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土  |
|---|---|--|---|--|--|
| <b>2日 (560Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚の胡麻味噌焼き<br>・厚揚げのおろし煮<br>・玉子ともやしの和え物<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.6g F 14.9g<br>塩分 3.4g           | <b>3日 (596Kcal)</b><br>・御飯<br>・鶏肉の甘酢あんかけ<br>・甘藷のオレンジ煮<br>・青菜のソテー<br>・スープ<br>・果物<br>P 21.6g F 12.9g<br>塩分 3.0g       | <b>4日 (582Kcal)</b><br>・御飯<br>・豆腐の五目あんかけ<br>・南瓜のミルク煮<br>・キャベツの胡麻酢和え<br>・スープ<br>・果物<br>P 21.5g F 14.9g<br>塩分 3.0g | <b>5日 (597Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚のけんちん焼き<br>・大学芋<br>・青菜としめじの和え物<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 24.0g F 13.6g<br>塩分 3.2g         | <b>6日 (520Kcal)</b><br>・たけのこ御飯<br>・牛肉のピリ辛炒め<br>・炒り豆腐<br>・生姜醤油和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.3g F 14.2g<br>塩分 3.4g  | <b>7日 (561Kcal)</b><br>・御飯<br>・かに玉<br>・南瓜の茶巾絞<br>・青菜の煮浸し<br>・スープ<br>・果物<br>P 22.8g F 14.2g<br>塩分 3.0g          |
| <b>9日 (583Kcal)</b><br>・かやくご飯<br>・鶏肉のくわ焼き<br>・甘藷の茶巾絞り<br>・ぬた和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 21.9g F 13.2g<br>塩分 3.1g                | <b>10日 (547Kcal)</b><br>・生姜御飯<br>・魚の照り焼き<br>・ふきと油揚げの煮つけ<br>・胡瓜の酢の物<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.2g F 15.3g<br>塩分 3.2g    | <b>11日 (565Kcal)</b><br>・御飯<br>・豚肉のロールフライ<br>・竹輪の金平<br>・カブの梅肉和え<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 23.7g F 15.0g<br>塩分 3.1g     | <b>12日 (548Kcal)</b><br>・たけのこ御飯<br>・豆腐と挽肉の味噌炒め<br>・南瓜のグラッセ<br>・茄子の胡麻和え<br>・スープ<br>・果物<br>P 22.7g F 15.5g<br>塩分 3.5g | <b>13日 (571Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚のホイル焼き<br>・車麩の玉子とじ<br>・牛蒡の炒めなます<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 24.4g F 13.9g<br>塩分 3.0g | <b>14日 (574Kcal)</b><br>・御飯<br>・チンジャオロース<br>・甘藷と林檎の煮<br>・春雨サラダ<br>・スープ<br>・果物<br>P 21.8g F 13.2g<br>塩分 3.0g    |
| <b>16日 (561Kcal)</b><br>・グリーンピースご飯<br>・魚の揚げかば焼き<br>・大根と椎茸の煮つけ<br>・アスパラガスの胡麻和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 22.3g F 14.1g<br>塩分 3.4g | <b>17日 (520Kcal)</b><br>・菜飯<br>・豚肉の生姜焼き<br>・カブと薩摩揚げの含め煮<br>・トマトの青じそ和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 21.5g F 14.8g<br>塩分 3.1g | <b>18日 (540Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚の塩焼き<br>・ふきの土佐煮<br>・もずくと胡瓜の酢の物<br>・豚汁<br>・果物<br>P 23.2g F 14.0g<br>塩分 3.5g      | <b>19日 (587Kcal)</b><br>・チキンカレー<br>・ライス<br>・ミモザサラダ<br>・春雨スープ<br>・フルーツ<br>・ヨーグルト<br>P 22.0g F 14.1g<br>塩分 3.3g       | <b>20日 (567Kcal)</b><br>・御飯<br>・擬製豆腐<br>・揚げ里芋の味噌かき<br>・炒り玉子和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 22.3g F 14.3g<br>塩分 3.0g    | <b>21日 (571Kcal)</b><br>・胡麻しそ御飯<br>・魚の酢煮<br>・ちくわぶの煮<br>・青菜の玉子とじ<br>・けんちん汁<br>・果物<br>P 23.6g F 14.2g<br>塩分 3.0g |
| <b>23日 (580Kcal)</b><br>・鮭ずし<br>・ピーマンの肉詰め<br>・ポテトサラダ<br>・青菜と生揚げの煮浸し<br>・スープ<br>・果物<br>P 21.6g F 15.1g<br>塩分 3.3g            | <b>24日 (532Kcal)</b><br>・赤飯<br>・魚の甘露煮<br>・炊き合わせ<br>・ピーナッツ和え<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 24.8g F 14.7g<br>塩分 3.3g            | <b>25日 (597Kcal)</b><br>・カツ丼<br>・若竹煮<br>・煮豆<br>・のっぺい汁<br>・果物<br>P 23.6g F 12.9g<br>塩分 3.5g                       | <b>26日 (585Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚のおろし煮<br>・南瓜とひじきの旨煮<br>・青菜の白和え<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 24.2g F 12.5g<br>塩分 3.4g        | <b>27日 (595Kcal)</b><br>・かき揚げうどん<br>・ピーナッツ和え<br>・煮豆<br>・果物<br>P 20.9g F 13.6g<br>塩分 3.3g                       | <b>28日 (542Kcal)</b><br>・御飯<br>・豆腐とカニの煮<br>・麻婆なす<br>・青菜のナムル<br>・スープ<br>・果物<br>P 24.7g F 13.2g<br>塩分 3.0g       |
| <b>30日 (550Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚の利休焼き<br>・カブの含め煮<br>・茄子と牛肉の甘辛炒め<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.8g F 15.3g<br>塩分 2.9g              |   |  |   |  |  |



今年3月に暖かい日が多かったため桜の成長が早く、東京ではすでに桜が満開で高騰していた野菜も、この暖かさで成長が進み生産量が増え、価格もだいぶ下がってきました。筍、ふき、アスパラなどの春野菜も出回りをはじめました。筍には、チロシンというアミノ酸の一種が含まれ、ドーパミンやノルアドレナリンなどの伝達物質の原料になります。ドーパミンは、脳を活性化させやる気や集中力を高める働きがあります。チロシンは、ご飯などのブドウ糖と一緒にとると効率的に吸収されるので、たけのこ御飯は理にかなった料理と言えます。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。

al)

揚げ  
し

l.5g

.1g

al)

ースー  
重ね煮

}.5g

.0g

al)

飯

煮つけ  
とじ

l.1g

.2g

al)

炒め煮

ル

}.7g

.3g



ます。  
:

神経  
る  
ので