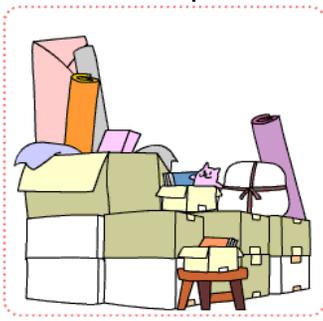


4月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
1日 (563Kcal) ・御飯 ・魚のけんちん焼き ・大学芋 ・青菜としめじの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 15.0g 塩分 3.5g	2日 (595Kcal) ・御飯 ・鶏肉の唐揚げ ・高野豆腐の含め煮 ・アスパラガスの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 16.8g 塩分 3.0g	3日 (537Kcal) ・天津井 ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のお浸し ・スープ ・果物 P 21.1g F 12.6g 塩分 2.9g	4日 (547Kcal) ・赤飯 ・魚のネギ味噌焼き ・大根のそぼろ煮 ・マカロニサラダ ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 15.5g 塩分 2.8g	5日 (594Kcal) ・御飯 ・ロールキャベツ ・揚げ里芋の味噌かけ ・車麩の玉子とじ ・スープ ・果物 P 24.3g F 16.1g 塩分 3.3g	6日 (588Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の野菜あんかけ ・ふろふき大根 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 13.3g 塩分 3.3g
8日 (552Kcal) ・中華丼 ・甘藷のミルク煮 ・青菜とジャコのさっと煮 ・スープ ・果物 P 22.1g F 13.2g 塩分 3.3g	9日 (523Kcal) ・菜飯 ・魚の生姜焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・ぬた和え ・かき玉汁 ・果物 P 24.8g F 12.8g 塩分 3.5g	10日 (563Kcal) ・御飯 ・豆腐入りハンバーグ ・ぜんまいの煮つけ ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.9g 塩分 3.2g	11日 (568Kcal) ・赤飯 ・変わり玉子焼き ・大根とがんもどきの煮物 ・ジャーマンポテト ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 15.6g 塩分 3.1g	12日 (548Kcal) ・御飯 ・魚の煮つけ ・鶏野菜炒め ・キャベツと竹輪のソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 14.0g 塩分 2.8g	13日 (560Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・ポテトの焼きマッシュ ・玉子ともやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.8g F 13.4g 塩分 3.2g
15日 (537Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・炊き合わせ ・青菜のくるみ和え ・きのこ汁 ・果物 P 23.1g F 12.1g 塩分 2.9g	16日 (520Kcal) ・たけのこ御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 14.2g 塩分 3.4g	17日 (589Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブと薩摩揚げの含め煮 ・梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.8g 塩分 3.0g	18日 (526Kcal) ・御飯 ・魚の辛子揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 11.5g 塩分 3.4g	19日 (583Kcal) ・チャーハン ・豆腐と椎茸の旨煮 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 25.8g F 15.8g 塩分 3.4g	20日 (571Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・カレー肉じゃが ・干びょうの玉子とじ ・青菜のナムル ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 13.6g 塩分 3.5g
23日 (592Kcal) ・かやく御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 12.1g 塩分 3.3g	23日 (544Kcal) ・親子丼 ・もやしの和え物 ・そら豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 12.9g 塩分 3.3g	24日 (540Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・ふきの土佐煮 ・もずくと胡瓜の酢の物 ・豚汁 ・果物 P 23.2g F 14.0g 塩分 3.5g	25日 (553Kcal) ・赤飯 ・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・南瓜のいとこ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.4g F 14.3g 塩分 3.0g	26日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.9g F 15.3g 塩分 3.3g	27日 (546Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・青梗菜の胡麻酢和え ・煮豆 ・フルーツ ヨーグルト P 21.3g F 13.8g 塩分 3.2g
29日 (536Kcal) ・赤飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・茄子と牛肉の甘辛煮 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 15.4g 塩分 3.3g	30日 (563Kcal) ・御飯 ・魚のホイル蒸し ・じゃが芋のそぼろあん ・コールスローサラダ ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 15.0g 塩分 3.5g	  			



春爛漫の日もあれば、肌寒い日もあり、寒暖差が大きく注意が必要な季節です。風邪をひかないよう栄養をたっぷりとって、元気に春を過ごしましょう。

春野菜を食べて元気をもらいましょう。

キャベツ、玉ねぎ、セロリ、たけのこ、アスパラガスなどの春野菜は、優しい甘みとほろ苦さがあり、やわらかい食感が美味しいですね。一年中出回っているセロリですが、この時期のセロリのビタミンCは、年間で最も多く含まれ、カルシウムは冬の2.5倍も含まれています。独特の香り成分である「テルペン」は、精神を安定させる効果があるので、環境の変化が多い春に食べたい野菜ですね。

★ 献立の最後に出てあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考にさせていただきます。