

# 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>1日 (547Kcal)</b> ・御飯 ・魚の酢煮 ・茄子のしぎ焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.0g 塩分 3.1g	<b>2日 (550Kcal)</b> ・御飯 ・魚の山椒焼き ・がんもどきのおろし煮 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 13.2g 塩分 3.4g	<b>3日 (573Kcal)</b> ・御飯 ・ヒレカツ ・カブと厚揚げの煮物 ・アスパラの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 12.2g 塩分 3.4g	<b>4日 (546Kcal)</b> ・海老と野菜のドリア ・ポトフ ・トマトのサラダ ・スープ ・果物 P 21.2g F 14.2g 塩分 3.0g
	<b>6日 (566Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 21.1g F 14.2g 塩分 3.0g	<b>7日 (575Kcal)</b> ・御飯 ・魚のピカタ ・南瓜のソテー ・大根のおかか和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 13.4g 塩分 3.4g	<b>8日 (580Kcal)</b> ・オムライス ・ポテトのカレーソテー ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 13.5g 塩分 3.3g	<b>9日 (551Kcal)</b> ・御飯 ・肉豆腐 ・キャベツの味噌炒め ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.2g 塩分 3.5g	<b>10日 (563Kcal)</b> ・御飯 ・魚のムニエル ・竹輪の金平 ・新ジャガの煮物 ・スープ ・果物 P 22.6g F 13.7g 塩分 2.4g
<b>13日 (529Kcal)</b> ・グリーンピース御飯 ・魚の蒲焼 ・ふきの土佐煮 ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.8g 塩分 3.5g	<b>14日 (550Kcal)</b> ・赤飯 ・ささみの若草揚げ ・がんもどきの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.0g 塩分 3.0g	<b>15日 (545Kcal)</b> ・たけのこ御飯 ・豚肉の生姜焼き ・菜の花の辛子和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.0g 塩分 3.0g	<b>16日 (533Kcal)</b> ・グリーンピース御飯 ・魚の胡麻煮 ・蓮根のソテー ・青菜の炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 12.5g 塩分 3.1g	<b>17日 (593Kcal)</b> ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・春雨スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.9g F 13.0g 塩分 3.3g	<b>18日 (556Kcal)</b> ・親子丼 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.3g 塩分 3.4g
<b>20日 (552Kcal)</b> ・スパゲッティ ミートソース ・ブロッコリーのサラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.5g 塩分 3.5g	<b>21日 (548Kcal)</b> ・中華丼 ・青菜とジャコの煮浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.0g 塩分 3.0g	<b>22日 (587Kcal)</b> ・梅御飯 ・魚の木の芽焼き ・新ジャガの煮物 ・切干大根の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 12.9g 塩分 3.4g	<b>23日 (576Kcal)</b> ・御飯 ・きのこハンバーグ ・甘藷の田舎煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 21.9g F 14.1g 塩分 3.1g	<b>24日 (527Kcal)</b> ・菜飯 ・変わり卵焼き ・ふきの煮付け ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 13.8g 塩分 3.6g	<b>25日 (537Kcal)</b> ・御飯 ・魚のおろし煮 ・豚肉とひじきの煮付 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 10.7g 塩分 3.4g
<b>27日 (558Kcal)</b> ・御飯 ・ミックスフライ ・五目豆 ・茄子の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 11.8g 塩分 3.0g	<b>28日 (569Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉の甘酢あんかけ ・白菜と薩摩揚げの煮物 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.4g 塩分 3.6g	<b>29日</b> お休み 	<b>30日 (529Kcal)</b> ・たけのこ御飯 ・魚の照り焼き ・カブの含め煮 ・根三つ葉の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 13.9g 塩分 3.6g		

今年は、暖冬のため春の訪れが早く、もうすぐ満開の桜が見られそうです。

お花見を楽しみましょう！

センターでは、今年度も皆様に喜んでいただけるよう、美味しく体が元気になるお食事を提供していきたいと思っております。「こんなメニュー食べてみたい」など、お食事のリクエストがありましたら、お待ちしております。

今月は、たけのこ、グリーンピース、春キャベツ、根みつば、ふき、菜の花、新ジャガなど旬の野菜を取り入れた献立を考えました。お楽しみになさってください。

★ 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。