

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 (559Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・じゃが芋のカレーソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.7g F 15.5g 塩分 2.8g	2日 (588Kcal) ・オムライス ・甘藷と林檎の重ね煮 ・和風サラダ ・豆腐のスープ ・果物 P 21.0g F 13.6g 塩分 3.0g
4日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・南瓜の炒め煮 ・大根と人参のおかか煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 12.9g 塩分 3.3g	5日 (520Kcal) ・赤飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・炒り豆腐 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.9g 塩分 3.2g	6日 (550Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・南瓜のグラッセ ・卵ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.0g 塩分 3.5g	7日 (532Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・カブの薄葛煮 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・かき玉汁 ・果物 P 23.1g F 12.5g 塩分 2.9g	8日 (572Kcal) ・グリーンピース御飯 ・牛肉の胡麻たれ焼き ・ポテトミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 15.6g 塩分 3.0g	9日 (555Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・若竹煮 ・アスパラの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 11.7g 塩分 3.0g
11日 (592Kcal) ・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 21.8g F 13.8g 塩分 3.2g	12日 (544Kcal) ・たけのこ御飯 ・魚の揚げかば焼き ・切干大根の炒め煮 ・胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 15.5g 塩分 3.5g	13日 (560Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・南瓜とひじきの煮物 ・青菜のお浸し ・きのこ汁 ・バナナヨーグルト P 22.2g F 13.6g 塩分 3.4g	14日 (551Kcal) ・赤飯 ・豚肉の生姜焼き ・菜の花の辛子和え ・煮豆 ・けんちん汁 ・果物 P 24.2g F 15.0g 塩分 2.8g	15日 (562Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・炊き合わせ ・ナムル ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 14.4g 塩分 3.1g	16日 (555Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・南瓜の含め煮 ・青菜のクルミ和え ・スープ ・果物 P 22.1g F 14.6g 塩分 3.2g
18日 (574Kcal) ・御飯 ・きのこハンバーグ ・じゃが芋の焼きマッシュ ・青菜とコーンのソテー ・スープ ・果物 P 21.6g F 15.3g 塩分 3.2g	19日 (568Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の卵とじ ・スープ ・果物 P 21.2g F 14.4g 塩分 2.8g	20日 (558Kcal) ・御飯 ・千草焼き ・大根とがんもどきの煮物 ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 14.4g 塩分 3.4g	21日 (522Kcal) ・蕎麦 ・かき揚げ ・いんげんの和え物 ・煮豆 ・果物 P 22.9g F 13.5g 塩分 3.0g	22日 (558Kcal) ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・甘藷のオレンジ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.3g 塩分 2.7g	23日 (572Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・竹輪の金平 ・じゃが芋の含め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.7g 塩分 2.9g
25日 (529Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・ふきの土佐煮 ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 14.0g 塩分 3.5g	26日 (563Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・ポテトサラダ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.0g F 14.3g 塩分 3.4g	27日 (524Kcal) ・たけのこ御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・五目豆 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 13.7g 塩分 3.4g	28日 (529Kcal) ・赤飯 ・魚の甘露煮 ・カブと挽肉の吉野煮 ・ピーナッツ酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 11.2g 塩分 3.3g	29日 お休み 	30日 (527Kcal) ・赤飯 ・牛肉のおろし煮 ・ふきと油あげの煮付け ・青菜の柚子浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 14.8g 塩分 3.0g



春とはいえ、まだ寒い日が続いております。満開の桜が見られるのは、もう少し先になりそうです。地震による食品の放射線被害についてご心配されていることと思います。センターでは、産地を確かめて安全なものを使用しておりますのでご安心ください。まだ、物流が不安定なため、いろいろな物が不足していたり、野菜や食品なども値が高くなってきておりますが、工夫して乗りきりたいと思います。献立を変更することもあると思いますがご了承ください。今月は、春の代表的な食材、たけのこ、グリーンピース、ふきなど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。