

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 (580Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉と牛蒡の炒め煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 13.2g 塩分 3.1g	2日 (572Kcal) ・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 21.6g F 14.5g 塩分 3.2g	3日 (525Kcal) ・天津丼 ・ポテトのミルク煮 ・青菜のお浸し ・スープ ・果物 P 22.3g F 14.9g 塩分 3.0g	4日 (556Kcal) ・赤飯 ・魚の甘酢あんかけ ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.9g F 13.9g 塩分 3.5g	5日 (553Kcal) ・赤飯 ・豚肉の生姜焼き ・菜の花のお浸し ・煮豆 ・けんちん汁 ・果物 P 24.6g F 15.2g 塩分 2.8g	6日 (583Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・若竹煮 ・甘藷と切昆布の煮物 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 11.6g 塩分 3.4g
8日 (593Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツヨーグルト P 22.0g F 14.0g 塩分 3.3g	9日 (572Kcal) ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいとこ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 13.0g 塩分 2.7g	10日 (557Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・茄子のそぼろ煮 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 14.6g 塩分 3.0g	11日 (554Kcal) ・御飯 ・鶏団子とふきの煮物 ・茄子のしぎやき ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 15.2g 塩分 3.3g	12日 (528Kcal) ・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 23.9g F 14.3g 塩分 3.5g	13日 (576Kcal) ・菜飯 ・鶏肉のくわ焼き ・茄子と生揚げの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.9g 塩分 3.5g
15日 (594Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.3g 塩分 3.3g	16日 (564Kcal) ・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 21.3g F 13.5g 塩分 3.4g	17日 (547Kcal) ・たけのこ御飯 ・魚の照り焼き ・ふきと油揚げの煮物 ・胡瓜とトマトの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 14.3g 塩分 3.0g	18日 (558Kcal) ・赤飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根の炒め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.3g F 15.8g 塩分 3.5g	19日 (544Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜のナムル ・スープ ・果物 P 23.4g F 13.5g 塩分 3.4g	20日 (585Kcal) ・御飯 ・魚のかば焼き ・きんぴら煮 ・干瓢の卵とじ ・みそ汁 ・果物 P 22.6g F 13.8g 塩分 3.3g
22日 (532Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・ゼリー P 21.9g F 14.7g 塩分 3.0g	23日 (576Kcal) ・カツ丼 ・南瓜の含め煮 ・ブロッコリーの酢みそかけ ・のっぺい汁 ・果物 P 21.6g F 13.2g 塩分 3.5g	24日 (536Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブの含め煮 ・アスパラガスの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 13.5g 塩分 3.4g	25日 (567Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・カブの吉野煮 ・コールスローサラダ ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 13.1g 塩分 3.2g	26日 (573Kcal) ・御飯 ・ささみの若草揚げ ・お煮しめ ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 25.1g F 12.6g 塩分 3.1g	27日 (569Kcal) ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・ぜんまいの煮付け ・卵ともやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 15.1g 塩分 3.5g
29日 (547Kcal) ・グリーンピース御飯 ・牛肉のつけ焼き ・ひじきの煮付け ・キャベツのお浸し ・かき玉汁 ・果物 P 21.4g F 14.2g 塩分 3.2g	30日 (532Kcal) ・御飯 ・魚の梅干し煮 ・味噌おでん ・蓮根と挽肉のソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 12.2g 塩分 3.5g				



今年、草木が一斉に咲き始めました。まさに春爛漫です。
 今月は、たけのこ、ふき、菜の花、新ジャガ、グリーンピース、アスパラガスなど春野菜を多くとり入れた献立をたてました。
 ふきは、独特の香りやほろ苦さ、シャキシャキとした歯触りが特徴です。
 地下に根茎をはり、春になると長い葉柄のある葉が出ます。この若い葉柄をふきと言ひ、花穂をふきのとうと言ひます。
 親指大の太さで全体にピンと張りがあり、根元部分を持ってみてしなりが少ないもの、葉が濃い緑色のものを選びましょう。

★ 献立の最後書いてある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。