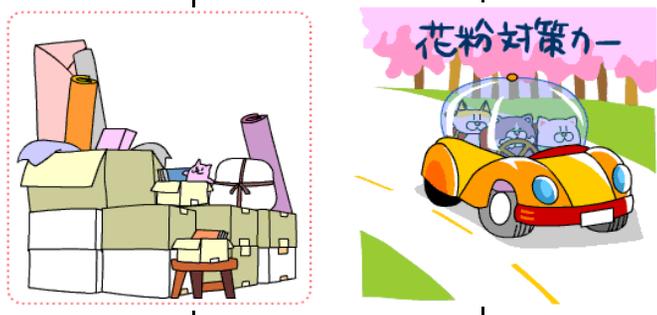


# 4月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
	<b>1日 (521Kcal)</b> ・御飯 ・魚の黄金焼き ・かぶの含め煮 ・アスパラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 11.9g 塩分 3.5g	<b>2日 (572Kcal)</b> ・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 14.6g 塩分 3.2g	<b>3日 (591Kcal)</b> ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・がんもどきの煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 14.8g 塩分 3.5g	<b>4日 (567Kcal)</b> ・御飯 ・魚の甘露煮 ・かぶの吉野あんかけ ・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	<b>5日 (576Kcal)</b> ・カツ丼 ・南瓜の含め煮 ・ブロッコリーの和え物 ・のっぺい汁 ・果物 P 21.6g F 13.2g 塩分 3.5g
	<b>7日 (584Kcal)</b> ・御飯 ・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 23.3g F 13.6g 塩分 3.4g	<b>8日 (546Kcal)</b> ・グリーンピース御飯 ・牛肉のおろしソース ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの酢みそかけ ・かき玉汁 ・果物 P 22.0g F 15.0g 塩分 3.4g	<b>9日 (537Kcal)</b> ・鮭御飯 ・豆腐蓮根ハンバーグ ・若竹煮 ・揚げ茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.2g 塩分 3.1g	<b>10日 (598Kcal)</b> ・天丼 ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 11.5g 塩分 3.2g	<b>11日 (586Kcal)</b> ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のいところ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.1g F 14.1g 塩分 2.8g
<b>14日 (528Kcal)</b> ・赤飯 ・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 24.6g F 14.7g 塩分 3.0g	<b>15日 (591Kcal)</b> ・わかめ御飯 ・豚肉のピカタ ・甘藷と林檍の重ね煮 ・五目豆 ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 13.5g 塩分 3.2g	<b>16日 (551Kcal)</b> ・赤飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉と牛蒡の旨煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 13.3g 塩分 3.1g	<b>17日 (534Kcal)</b> ・たけのこ御飯 ・魚の照り焼き ・車麩の卵とじ ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 15.4g 塩分 3.3g	<b>18日 (594Kcal)</b> ・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	<b>19日 (557Kcal)</b> ・グリーンピース御飯 ・魚の木の芽焼き ・じゃが芋の含め煮 ・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 11.9g 塩分 3.5g
<b>21日 (526Kcal)</b> ・チャーハン ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.2g F 14.2g 塩分 3.4g	<b>22日 (528Kcal)</b> ・御飯 ・魚の塩焼き ・ふきの土佐煮 ・もずくの酢の物 ・豚汁 ・果物 P 23.9g F 14.3g 塩分 3.5g	<b>23日 (538Kcal)</b> ・たけのこ御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・ふろふき大根 ・白菜の辛子和え ・きのこ汁 ・果物 P 21.7g F 13.5g 塩分 3.1g	<b>24日 (564Kcal)</b> ・オムライス ・ポテトのカレーソテー ・和風サラダ ・スープ ・果物 P 21.3g F 13.5g 塩分 3.4g	<b>25日 (532Kcal)</b> ・御飯 ・魚の梅干煮 ・味噌おでん ・蓮根の炒め物 ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 12.2g 塩分 3.5g	<b>26日 (592Kcal)</b> ・御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 14.9g 塩分 3.3g
<b>28日 (573Kcal)</b> ・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 22.5g F 12.7g 塩分 3.3g	<b>29日 (532Kcal)</b> ・蕎麦 ・かき揚げ ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・果物 P 21.9g F 14.7g 塩分 3.0g	<b>30日 (525Kcal)</b> ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・青菜のナムル ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 14.5g 塩分 2.9g			



暖かい春がやってきました。もうすぐ満開の桜が見られます。楽しみですね。今月は、たけのこやグリーンピース、ふき、春キャベツなど旬の食材を使った献立を考えました。春を知らせる野菜であるたけのこは、気温の上昇とともにドンドン芽を伸ばします。栄養面では、カルシウム、カリウム、亜鉛を含んでいます。また食物繊維を多く含んでいるので、便秘解消効果があります。ただ、えぐみ成分であるシュウ酸を含んでいるので胃腸の弱い方は、食べ過ぎに注意しましょう。

★ 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。