

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 (562Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・中華風和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.8g 塩分 3.4g	2日 (532Kcal) ・赤飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 24.7g F 14.6g 塩分 3.3g	3日 (563Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・ポテトの焼きマッシュ ・もやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 22.7g F 13.4g 塩分 3.2g	4日 (593Kcal) ・御飯 ・鶏肉のケチャップあん ・ツナポテトサラダ ・キャベツのお浸し ・スープ ・果物 P 22.7g F 15.2g 塩分 3.4g
6日 (568Kcal) ・菜飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.4g 塩分 3.0g	7日 (580Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・お煮しめ ・炒り玉子和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 15.7g 塩分 3.0g	8日 (539Kcal) ・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 23.2g F 13.9g 塩分 3.4g	9日 (586Kcal) ・チキンカレー ライス ・和風サラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 22.1g F 14.2g 塩分 3.3g	10日 (556Kcal) ・鮭御飯 ・ヒレカツ ・高野豆腐の含め煮 ・フロッコリーの酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 24.6g F 12.8g 塩分 3.0g	11日 (572Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮物 ・青菜の玉子とし ・けんちん汁 ・果物 P 23.5g F 14.0g 塩分 3.3g
13日 (557Kcal) ・ゆかり御飯 ・ポークジンジャー ・大根の煮つけ ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.7g F 14.3g 塩分 3.0g	14日 (538Kcal) ・グリーンピース御飯 ・魚の田楽 ・炊き合わせ ・青菜のクルミ和え ・きのこ汁 ・果物 P 23.8g F 12.2g 塩分 3.4g	15日 (573Kcal) ・天津丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のお浸し ・スープ ・果物 P 23.2g F 15.9g 塩分 3.0g	16日 (565Kcal) ・オムライス ・ポテトのカレー炒め ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 22.3g F 15.6g 塩分 3.4g	17日 (558Kcal) ・たけのこ御飯 ・魚のけんちん焼き ・大学芋 ・ボン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 12.9g 塩分 3.4g	18日 (542Kcal) ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・南瓜の含め煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 13.7g 塩分 3.0g
20日 (583Kcal) ・かき揚げ丼 ・炒り豆腐 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 16.1g 塩分 3.0g	21日 (575Kcal) ・御飯 ・鶏団子とふきの煮物 ・南瓜のマッシュ ・青菜としめじの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.6g F 14.2g 塩分 3.3g	22日 (587Kcal) ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・ぜんまいの煮つけ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 14.4g 塩分 3.0g	23日 (547Kcal) ・赤飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 11.6g 塩分 3.0g	24日 (552Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・甘藷のミルク煮 ・スープ ・果物 P 22.0g F 13.2g 塩分 3.4g	25日 (554Kcal) ・赤飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 15.3g 塩分 3.0g
27日 (584Kcal) ・チャーハン ・豆腐と椎茸の炒め物 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 25.8g F 15.7g 塩分 3.4g	28日 (550Kcal) ・炊きこみご飯 ・チキンピカタ ・キャベツのソテー ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 14.7g 塩分 3.4g	29日 (593Kcal) ・御飯 ・厚焼き玉子 ・カレー肉じゃが ・金平煮 ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 13.7g 塩分 3.2g	30日 (595Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.9g F 15.0g 塩分 3.0g		

春爛漫、さまざまな花が咲き始め お花見の楽しい季節です。今年は、新型コロナウイルスの予防のためお花見も自粛傾向で残念です。春野菜や旬の食材を味わって季節を感じましょう。

春野菜を食べて元気になりましょう！



今年は、急に暖くなったため 筍やグリーンピース、アスパラガスなどの春野菜が例年よりも早く出回り始めました。春野菜は、やわらかく みずみずしいのが特徴です。

- ・春キャベツは、胃の粘膜をいたわり胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防効果があるビタミンUが、たくさん含まれています。また、免疫力を高めるビタミンCや むくみを改善させるカリウムが豊富に含まれています。煮込み料理よりもサラダに適しています。
- ・たけのこは、やる気を高めたり、ストレスを緩和させるチロシンが含まれています。また、食物繊維が豊富なので便秘の解消やコレステロールを排泄させる働きがあります。
- ・グリーンピースは、集中力や記憶力をアップさせるリジンや、免疫力を高めるアルギニン、疲労回復させるアスパラギン酸などのアミノ酸が多く含まれています。

★ 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。