

# 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 (583Kcal) ・御飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 14.8g 塩分 3.0g	2日 (573Kcal) ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・甘藷のオレンジ煮 ・茄子と牛肉の甘辛炒め ・スープ ・果物 P 23.1g F 15.9g 塩分 3.0g	3日 (590Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・炒り玉子和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.4g F 16.7g 塩分 3.0g
5日 (593Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・炊き合わせ ・切干大根の南蛮漬け ・かき玉汁 ・果物 P 23.3g F 15.2g 塩分 3.0g	6日 (593Kcal) ・御飯 ・鶏肉のケチャップあんかけ ・ツナポテトサラダ ・キャベツのお浸し ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.2g 塩分 3.4g	7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	8日 (596Kcal) ・天丼 ・お煮しめ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.2g 塩分 3.0g	9日 (588Kcal) ・赤飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・ポテトサラダ ・茄子の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 16.2g 塩分 3.0g	10日 (580Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・キャベツの甘酢和え ・スープ ・果物 P 23.5g F 12.2g 塩分 3.0g
12日 (547Kcal) ・スパゲティーナボリタン ・南瓜のサラダ ・スープ ・フルーツヨーグルト P 22.6g F 16.4g 塩分 3.1g	13日 (543Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・カブの吉野煮 ・酢味噌和え ・すいとん汁 ・果物 P 23.5g F 12.0g 塩分 3.0g	14日 (580Kcal) ・親子丼 ・青菜の煮浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 13.3g 塩分 3.2g	15日 (599Kcal) ・御飯 ・厚焼き玉子 ・カレー肉じゃが ・きんぴら煮 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 13.7g 塩分 3.2g	16日 (558Kcal) ・たけのこご飯 ・魚のけんちゃん焼き ・大学芋 ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 12.9g 塩分 3.4g	17日 (596Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・野菜の味噌かけ ・トマトの青じそ和え ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 15.5g 塩分 3.4g
19日 (568Kcal) ・赤飯 ・魚のピカタ ・蓮根と薩摩揚げの煮物 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.8g F 14.9g 塩分 3.2g	20日 (578Kcal) ・赤飯 ・豚肉のロールフライ ・大根と椎茸の煮つけ ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 24.9g F 14.8g 塩分 3.4g	21日 (544Kcal) ・グリーンピース御飯 ・鰯の塩焼き ・フキの土佐煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.0g 塩分 3.3g	22日 (578Kcal) ・御飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・カブと桜えびのあんかけ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.1g F 14.1g 塩分 3.3g	23日 (575Kcal) ・ゆかり御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根のおかか煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 12.8g 塩分 3.1g	24日 (532Kcal) ・ジャコ椎茸御飯 ・魚の若草味噌焼き ・がんもどきの含め煮 ・白菜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 25.5g F 14.4g 塩分 3.4g
26日 (561Kcal) ・御飯 ・鶏つくねとフキの煮物 ・南瓜のマッシュ ・青菜としめじの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 12.9g 塩分 3.3g	27日 (572Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・青菜の玉子とじ ・ちくわぶの煮物 ・けんちゃん汁 ・果物 P 23.5g F 14.0g 塩分 3.3g	28日 (564Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・じゃが芋の焼きマッシュ ・玉子ともやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.6g F 13.5g 塩分 3.1g	29日 (596Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・南瓜のミルク煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.3g F 13.4g 塩分 3.4g	30日 (562Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 20.0g F 16.0g 塩分 3.2g	

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。

**春キャベツを食べて元気になりましょう！**

春キャベツは、春に収穫するから春キャベツと言うのではなく、「春玉」という品種です。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。冬キャベツは、ロールキャベツやポトフなどの煮込み料理に向いていますが、春キャベツは水分を多く含みやわらかいのでサラダや一夜漬けに適しています。春は、環境が変わりストレスも多くなりますが、キャベツを食べて元気に過ごしましょう。

★ 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。

