

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 (561Kcal)	2日 (526Kcal)
				<ul style="list-style-type: none"> 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 22.7g F 15.5g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 チキンピカタ 里芋の味噌かけ キャベツのソテー きのこ汁 果物 P 21.4g F 14.3g 塩分 3.1g
4日 (529Kcal)	5日 (561Kcal)	6日 (555Kcal)	7日 (568Kcal)	8日 (572Kcal)	9日 (545Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> グリーンピース御飯 魚の塩焼き ふきの土佐煮 煮豆 きのこ汁 果物 P 24.6g F 13.2g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス ミモザサラダ スープ フルーツポンチ P 22.1g F 17.6g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 八宝菜 南瓜のグラッセ ピーナッツ和え スープ 果物 P 22.1g F 13.8g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> 天丼 お煮しめ 煮豆 みそ汁 果物 P 21.7g F 14.4g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 鶏肉と牛蒡のピリ辛和え 茄子のしぎ焼き 白菜のボン酢和え みそ汁 果物 P 22.9g F 15.9g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 豆腐と鶏肉の小判焼き ふろふき大根 キャベツと竹輪のソテー すまし汁 果物 P 21.7g F 14.9g 塩分 3.2g
11日 (523Kcal)	12日 (541Kcal)	13日 (540Kcal)	14日 (569Kcal)	15日 (563Kcal)	16日 (552Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 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 21.3g F 16.3g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 魚のネギ味噌焼き 厚揚げのおろし煮 玉子ともやしの酢の物 すまし汁 果物 P 24.9g F 16.3g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> 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 25.2g F 15.7g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 チキン南蛮 切干大根の炒め煮 キャベツの胡麻酢和え みそ汁 果物 P 21.7g F 17.3g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> 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 24.3g F 15.5g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> たけのこ御飯 魚のけんちゃん焼き 大学芋 生姜醤油和え すまし汁 果物 P 25.0g F 13.9g 塩分 3.4g
18日 (546Kcal)	19日 (524Kcal)	20日 (571Kcal)	21日 (533Kcal)	22日 (562Kcal)	23日 (555Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> しめじ御飯 ミックスフライ 大根のそぼろ煮 キャベツの辛子和え すまし汁 果物 P 22.6g F 15.1g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 魚の四川風 甘藷のオレンジ煮 五目金平 みそ汁 果物 P 22.5g F 13.1g 塩分 2.9g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 鶏肉の唐揚げおろしソース がんもどきの含め煮 青菜の胡麻和え すまし汁 果物 P 22.9g F 17.0g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> オムライス ポテトのカレーソテー トマトの青じそ和え スープ 果物 P 22.5g F 16.0g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚のおろし煮 南瓜とひじきの旨煮 煮豆 すまし汁 果物 P 22.4g F 12.0g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 青菜の煮浸し 煮豆 すまし汁 果物 P 24.7g F 13.4g 塩分 3.1g
25日 (561Kcal)	26日 (563Kcal)	27日 (527Kcal)	28日 (577Kcal)	29日 (537Kcal)	30日 (564Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚のムニエル じゃが芋の含め煮 切干大根の南蛮漬け みそ汁 果物 P 23.8g F 15.4g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 スパニッシュオムレツ カブの含め煮 コールスローサラダ スープ 果物 P 21.0g F 15.2g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> 菜飯 魚の胡麻煮 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え すまし汁 果物 P 23.1g F 13.5g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> ゆかり御飯 すき焼き風煮 甘藷のオレンジ煮 青梗菜の胡麻酢和え すまし汁 果物 P 23.7g F 14.0g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> スパゲッティ ミートソース ツナポテトサラダ スープ フルーツヨーグルト P 21.6g F 16.5g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 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 24.8g F 16.8g 塩分 3.1g

桜の花も咲き始め、お花見の楽しい季節です。日中は春の陽気ですが、夕方には肌寒い日も多いので体調に気を付けて過ごしましょう。

★ 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。