

# 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 (599Kcal)</b> ・御飯 ・ポテトコロッケ ・高野豆腐の煮物 ・トマトのサラダ ・スープ ・果物 P 20.2g F 13.3g 塩分 3.3g	<b>2日 (575Kcal)</b> ・御飯 ・魚のピカタ ・南瓜のソテー ・大根のおかか和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 13.4g 塩分 3.4g	<b>3日 (590Kcal)</b> ・御飯 ・肉ジャガ ・揚げだし豆腐 ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 11.8g 塩分 3.5g	<b>4日 (545Kcal)</b> ・御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトのミルク煮 ・青菜の辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 13.5g 塩分 2.6g	<b>5日 (541Kcal)</b> ・御飯 ・魚のホイル焼き ・ジャーマンポテト ・切干大根の炒め煮 ・きのこ汁 ・果物 P 22.3g F 11.5g 塩分 2.9g
	<b>7日 (593Kcal)</b> ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・春雨スープ ・フルーツ ヨーグルト P 20.9g F 13.0g 塩分 3.3g	<b>8日 (554Kcal)</b> ・御飯 ・魚の山椒焼き ・がんもどきのおろし煮 ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 13.7g 塩分 3.4g	<b>9日 (541Kcal)</b> ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・白菜のクリーム煮 ・アスパラガスの胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.9g F 13.7g 塩分 2.4g	<b>10日 (561Kcal)</b> ・御飯 ・シウマイ ・茄子と牛肉のソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 13.7g 塩分 3.1g	<b>11日 (542Kcal)</b> ・御飯 ・魚の塩焼き ・ふきの煮付け ・青菜の胡麻味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 14.0g 塩分 2.8g
<b>14日 (550Kcal)</b> ・鮭御飯 ・炒りどり ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜のお浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 12.6g 塩分 3.3g	<b>15日 (553Kcal)</b> ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・ピーナッツ和え ・スープ ・果物 P 20.7g F 13.9g 塩分 3.1g	<b>16日 (575Kcal)</b> ・たけのこ御飯 ・魚の照り焼き ・じゃが芋の炒め煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 12.7g 塩分 3.4g	<b>17日 (572Kcal)</b> ・御飯 ・ささみの若草揚げ ・がんもどきの含め煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.1g 塩分 2.9g	<b>18日 (590Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐の味噌炒め ・甘藷のオレンジ煮 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 23.8g F 14.0g 塩分 2.7g	<b>19日 (560Kcal)</b> ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・青菜の胡麻和え ・茄子のしぎやき ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 10.9g 塩分 3.4g
<b>21日 (537Kcal)</b> ・御飯 ・魚のおろし煮 ・豚肉とひじきの煮付 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 10.7g 塩分 3.4g	<b>22日 (531Kcal)</b> ・たけのこ御飯 ・豚肉の生姜焼き ・青菜のお浸し ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 13.1g 塩分 3.2g	<b>23日 (530Kcal)</b> ・三色丼 ・ふきの土佐煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 11.8g 塩分 3.1g	<b>24日 (593Kcal)</b> ・御飯 ・魚の酢煮 ・大学芋 ・金平煮 ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 10.1g 塩分 3.1g	<b>25日 (570Kcal)</b> ・オムライス ・じゃが芋のカレー炒め ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 23.0g F 13.2g 塩分 3.6g	<b>26日 (535Kcal)</b> ・スパゲッティ ナポリタン ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 22.5g F 14.0g 塩分 3.3g
<b>28日 (563Kcal)</b> ・御飯 ・魚のムニエル ・竹輪の金平 ・じゃが芋の炒め煮 ・スープ ・果物 P 22.6g F 13.7g 塩分 2.4g	<b>29日</b> お休み 	<b>30日 (548Kcal)</b> ・御飯 ・魚の木の芽焼き ・カブの薄葛煮 ・蓮根の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 11.9g 塩分 3.3g			



今年、桜の開花が早く もうちらほらと咲き始めています。4月の初めには、満開の桜がみられるそうです。お花見が楽しみですね。  
 今月は、旬の春野菜、春キャベツ、たけのこ、ふき、菜の花、グリーンピース、新ジャガアスパラガスなどを取り入れた献立をたてました。  
 たけのこには、セルロースという食物繊維が豊富に含まれ、便秘に効果があります。柔らかい穂先は、和え物や汁物に。中央は、煮物や炊き込みご飯にむいています。節の中に見える白い粉はチロシンというアミノ酸で無害ですが、水にさらして白い粉をのぞいてから調理をしましょう。

★ 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。