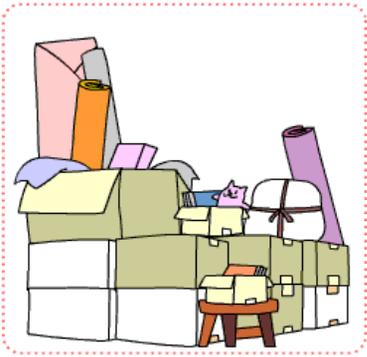


4月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
2日 (545Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 12.3g 塩分 3.1g	3日 (559Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・じゃが芋のソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.7g F 15.5g 塩分 2.8g	4日 (569Kcal) ・御飯 ・ささみの若草揚げ ・お煮しめ ・いり卵和え ・みそ汁 ・果物 P 24.7g F 12.1g 塩分 2.9g	5日 (554Kcal) ・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 22.7g F 13.3g 塩分 2.7g	6日 (541Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のねぎソース ・南瓜の含め煮 ・辛子胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.0g F 14.9g 塩分 3.3g	7日 (524Kcal) ・かやく御飯 ・煮豚 ・味噌おでん ・生姜醤油和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.4g F 14.5g 塩分 3.4g
9日 (562Kcal) ・グリーンピース御飯 ・牛肉のつけ焼き ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 14.8g 塩分 3.4g	10日 (522Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・いんげんの和え物 ・煮豆 ・果物 P 22.9g F 13.5g 塩分 3.0g	11日 (525Kcal) ・たけのこ御飯 ・魚の照り焼き ・ふきの土佐煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.5g 塩分 3.4g	12日 (566Kcal) ・赤飯 ・魚の木の芽焼き ・じゃが芋の含め煮 ・切干大根の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 11.6g 塩分 3.2g	13日 (563Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・変わり金平 ・茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 13.5g 塩分 3.1g	14日 (539Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・カブの吉野煮 ・コールスローサラダ ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.1g 塩分 3.0g
16日 (572Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・竹輪の金平 ・じゃが芋のそぼろあん ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.7g 塩分 2.9g	17日 (579Kcal) ・カツ丼 ・胡瓜の三杯酢 ・煮豆 ・のっぺい汁 ・果物 P 21.7g F 12.6g 塩分 3.4g	18日 (529Kcal) ・菜飯 ・厚焼き玉子 ・五目金平 ・青菜の煮浸し ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 13.7g 塩分 2.8g	19日 (574Kcal) ・赤飯 ・魚の梅干煮 ・大学芋 ・根菜の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 14.4g 塩分 3.2g	20日 (549Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・炒り豆腐 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.6g 塩分 3.0g	21日 (548Kcal) ・海老ドリア ・ポトフ ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.3g 塩分 3.1g
23日 (580Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・茄子と牛肉のソテー ・中華風サラダ ・スープ ・果物 P 22.2g F 13.5g 塩分 3.0g	24日 (532Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・カブの薄葛煮 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 12.5g 塩分 2.9g	25日 (592Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツヨーグルト P 21.8g F 13.8g 塩分 3.2g	26日 (551Kcal) ・たけのこ御飯 ・豚肉の生姜焼き ・菜の花の辛子和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 15.0g 塩分 2.8g	27日 (586Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・若竹煮 ・甘藷と切昆布の煮物 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 11.3g 塩分 3.4g	28日 (569Kcal) ・親子丼 ・もやしの和え物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.9g 塩分 3.2g
30日 お休み					



桜の便りがやっと届き始めました。いよいよ春本番です。
 今月は、たけのこ、ふき、菜の花、新ジャガ、グリーンピース、アスパラガスなど
 春野菜を多くとり入れた献立をたてました。
 グリーンピースは、エンドウの一種です。若いうちに食べるのがサヤエンドウ、
 完熟前の実がグリーンピースです。成熟した豆を乾燥させたものがエンドウです。
 グリーンピースは、食物繊維を多く含み、その含有量は豆類の中でもトップクラスで、
 動脈硬化予防や大腸がん予防に効果があります。また、タンパク質やビタミンB群、
 ビタミンC、カリウムなど栄養がバランス良く含まれています。

★ 献立の最後に出てある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。