

# 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 (580Kcal)</b> ・鮭ずし ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 21.6g F 15.1g 塩分 3.3g	<b>2日 (531Kcal)</b> ・鮭御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.5g 塩分 2.8g	<b>3日 (548Kcal)</b> ・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 24.0g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>4日 (564Kcal)</b> ・オムライス ・ポテトのカレーソテー ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 21.3g F 13.5g 塩分 3.4g
		<b>6日 (559Kcal)</b> ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブの含め煮 ・ポテトのカレーソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 11.7g 塩分 3.3g	<b>7日 (586Kcal)</b> ・御飯 ・豚肉と厚揚げの炒め煮 ・南瓜のいところ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.1g F 14.1g 塩分 2.8g	<b>8日 (576Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉の唐揚げ ・高野豆腐の含め煮 ・アスパラの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 16.0g 塩分 2.9g	<b>9日 (541Kcal)</b> ・赤飯 ・魚の利休焼き ・カブの吉野煮 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 15.3g 塩分 3.2g
<b>13日 (560Kcal)</b> ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・竹輪の金平 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 15.0g 塩分 3.0g	<b>14日 (527Kcal)</b> ・菜飯 ・魚の梅干煮 ・味噌おでん ・キャベツの胡麻酢和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.9g F 13.6g 塩分 3.3g	<b>15日 (577Kcal)</b> ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 15.6g 塩分 3.2g	<b>16日 (544Kcal)</b> ・御飯 ・鶏団子とふきの煮物 ・茄子のしぎやき ・胡瓜の三杯酢 ・のっぺい汁 ・果物 P 21.9g F 13.4g 塩分 3.2g	<b>17日 (525Kcal)</b> ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・ナムル ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 14.5g 塩分 2.9g	<b>18日 (583Kcal)</b> ・御飯 ・きのこハンバーグ ・ポテトミルク煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.5g F 15.6g 塩分 3.4g
<b>20日 (568Kcal)</b> ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮物 ・青菜の卵とじ ・けんちん汁 ・果物 P 23.6g F 14.2g 塩分 3.2g	<b>21日 (581Kcal)</b> ・赤飯 ・チキンピカタ ・甘藷の田舎煮 ・青菜の胡麻よごし ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 15.8g 塩分 2.9g	<b>22日 (570Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子の味噌煮 ・春雨サラダ ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 15.9g 塩分 3.1g	<b>23日 (592Kcal)</b> ・かき揚げうどん ・青菜とじゃこのさっと煮 ・煮豆 ・フルーツ ヨーグルト P 23.1g F 12.4g 塩分 3.4g	<b>24日 (584Kcal)</b> ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・白菜のスープ ・果物 P 21.1g F 12.8g 塩分 3.3g	<b>25日 (551Kcal)</b> ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ふろふき大根 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.6g 塩分 3.3g
<b>27日 (574Kcal)</b> ・グリンピース御飯 ・擬製豆腐 ・里芋の味噌かけ ・炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 14.2g 塩分 3.3g	<b>28日 (544Kcal)</b> ・たけのこ御飯 ・ポークジンジャー ・甘藷のレモン煮 ・キャベツのシラス和え ・スープ ・果物 P 21.9g F 13.4g 塩分 3.2g	<b>29日 (573Kcal)</b> ・御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・青菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 14.9g 塩分 3.1g	<b>30日 (557Kcal)</b> ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜サラダ ・青菜のお浸し ・スープ ・果物 P 23.3g F 15.0g 塩分 3.1g		
 <p>暖かい春が巡ってきました。東京では、桜の開花宣言が出され、もうすぐ満開の桜が見られそうです。楽しみですね。</p> <p>4月は、たけのこ、ふき、春キャベツ、グリンピースなど旬の野菜を取り入れた献立を考えました。ふきは、はじめに「ふきのとう」が芽を出し、それが成長して「ふき」になります。選ぶときには、根元部分を持って、しなりが少なく張りのあるものを選んでください。葉が黄色いものは避けましょう。</p> <p>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。</p>					