

# 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</b> (555Kcal) ・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	<b>2日</b> (561Kcal) ・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	<b>3日</b> (563Kcal) ・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	<b>4日</b> (571Kcal) ・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	<b>5日</b> (527Kcal) ・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	<b>6日</b> (537Kcal) ・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
<b>8日</b> (570Kcal) ・御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・玉子ともやし酢の物の ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 15.6g 塩分 3.5g	<b>9日</b> (545Kcal) ・御飯 ・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	<b>10日</b> (523Kcal) ・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	<b>11日</b> (568Kcal) ・天丼 ・お煮しめ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 14.4g 塩分 3.3g	<b>12日</b> (533Kcal) ・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	<b>13日</b> (572Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・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
<b>15日</b> (561Kcal) ・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	<b>16日</b> (569Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 22.6g F 17.6g 塩分 3.2g	<b>17日</b> (593Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のオレンジ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 16.1g 塩分 3.1g	<b>18日</b> (563Kcal) ・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	<b>19日</b> (569Kcal) ・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	<b>20日</b> (562Kcal) ・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
<b>22日</b> (563Kcal) ・御飯 ・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 21.5g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>23日</b> (532Kcal) ・生姜御飯 ・魚の塩焼き ・ふきの土佐煮 ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 24.5g F 14.2g 塩分 3.0g	<b>24日</b> (566Kcal) ・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 22.4g F 14.6g 塩分 3.3g	<b>25日</b> (552Kcal) ・たけのご御飯 ・魚のけんちん焼き ・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	<b>26日</b> (540Kcal) ・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	<b>27日</b> (588Kcal) ・赤飯 ・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 24.6g F 14.2g 塩分 3.0g
<b>29日</b> (572Kcal) ・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	<b>30日</b> (546Kcal) ・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 22.7g F 15.1g 塩分 3.5g				



日中は、春の陽気ですが、朝晩は冷えるので体調に気をつけましょう。  
 春野菜の美味しい季節です。軟らかくてみずみずしい春野菜を味わいましょう！

★ 都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★ 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。