

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 (563Kcal)	2日 (572Kcal)	3日 (566Kcal)	4日 (575Kcal)
					
		<ul style="list-style-type: none"> 御飯 チキンピカタ 野菜の味噌かけ 青菜のソテー きのこ汁 果物 P 21.5g F 14.3g 塩分 3.0g	<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 24.6g F 15.7g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 鶏肉の唐揚げおろしソース 高野豆腐の含め煮 青菜のお浸し すまし汁 果物 P 23.2g F 16.6g 塩分 3.4g
6日 (531Kcal)	7日 (537Kcal)	8日 (570Kcal)	9日 (541Kcal)	10日 (561Kcal)	11日 (573Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 牛丼 酢味噌和え みそ汁 果物 P 21.9g F 13.1g 塩分 3.4g	<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 魚のネギ味噌焼き 厚揚げのおろし煮 玉子ともやし酢の物 すまし汁 果物 P 24.0g F 15.6g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> 変わり御飯 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 21.8g F 14.4g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 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 21.4g F 16.3g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 魚のおろし煮 南瓜とひじきの旨煮 煮豆 すまし汁 果物 P 23.2g F 12.3g 塩分 3.0g
13日 (523Kcal)	14日 (572Kcal)	15日 (555Kcal)	16日 (533Kcal)	17日 (568Kcal)	18日 (573Kcal)
<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 13.6g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 茄子のしぎ焼き 白菜のポン酢和え みそ汁 果物 P 22.9g F 15.9g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> 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"> 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"> 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"> 赤飯 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 25.2g F 15.8g 塩分 3.3g
20日 (577Kcal)	21日 (544Kcal)	22日 (555Kcal)	23日 (568Kcal)	24日 (563Kcal)	25日 (552Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> ゆかり御飯 すき焼き風煮 甘藷のレモン煮 野菜の胡麻酢和え すまし汁 果物 P 23.7g F 14.0g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 魚のみどり焼き 南瓜の含め煮 青菜の白和え すまし汁 果物 P 25.2g F 13.9g 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	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の塩焼き ふきの土佐煮 煮豆 さつま汁 果物 P 25.9g F 14.1g 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"> 変わり御飯 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
27日 (554Kcal)	28日 (554Kcal)	29日 (555Kcal)	30日 (541Kcal)		
<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 青菜の胡麻酢和え みそ汁 果物 P 22.0g F 16.2g 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"> 鮭御飯 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 23.7g F 15.3g 塩分 3.2g		



この季節が旬の春キャベツは、ふんわり柔らかな葉と甘みが特徴でサラダや一夜漬けなどがおすすめです。キャベツには、胃の粘膜をいたわるビタミンUたくさん含まれています。また、免疫力を高めるビタミンCが含まれています。ぜひ春キャベツの美味しさを楽しんでください。

★ 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。