

4月の予定献立

さくらほうむ



		令和05年04月01日(土)		令和05年04月02日(日)										
朝												御飯 厚揚げの煮物 青菜のピーナツ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(里芋・えのき) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え うめびしお みそ汁(冬瓜・しめじ) カルシウム牛乳	
昼	<お朔日膳> 赤飯 春野菜の天ぷら 若竹和え ネーブル お吸物(小花麩・みつ)											御飯 和風ハンバーグ ベーコンとカワラーの炒め物 りんご缶		
昼間食	さくらゼリー											ようかん		
夕	御飯 肉野菜のバターボン酢煮 ほうれん草の和え物 みそ汁(卵・ねぎ) I1補* 1520kcal 蛋白質 51.3g 脂質 35.5g 炭水化物 255.8g 食塩 7.7g 加鈣 865mg 鉄 10.2mg											御飯 麦ご飯 あじの照り焼き しろなのサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) I1補* 1461kcal 蛋白質 51.1g 脂質 31.6g 炭水化物 247.6g 食塩 6.7g 加鈣 824mg 鉄 8.1mg		
		令和05年04月03日(月)	令和05年04月04日(火)	令和05年04月05日(水)	令和05年04月06日(木)	令和05年04月07日(金)	令和05年04月08日(土)	令和05年04月09日(日)						
朝	御飯 オムレツ 菜の花のなめたけ和え たいみそ みそ汁(豆腐・豆苗) ヨーグルト	御飯 はんぺんの煮物 青梗菜のお浸し 香の物(赤しその実漬) みそ汁(油揚げ・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 納豆 白菜の煮浸し 香の物(きゅうり漬) みそ汁(小松菜・おつゆ麩) ジョア	御飯 スクランブルエッグ かぶの煮物 のり佃煮 みそ汁(里芋・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのドレッシング和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・葱) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 なすのおろし醤油和え 香の物(青しその実漬) みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 白菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(油揚げ) カルシウム牛乳							
昼	麦ご飯 白身魚の蒲焼 さつま揚げと大根の煮物 みかん缶	御飯 ポークチャップ ポテトサラダ キウイ	御飯 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 白桃缶	十五穀米 めぬけの揚げ煮 なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(パイ)	御飯 チキンカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	<花まつり> 桜ちらし寿司 えびと空豆のかき揚げ フルーツ缶(カクテル) 茶そば汁	御飯 鶏肉のトマトソースかば じゃがいもの洋風煮 フルーツ缶(洋梨)							
昼間食	ドームケーキ	抹茶ゼリー	そば饅頭	おかき	どら焼き	いちごプリン	ロールケーキ							
夕	御飯 鶏肉のごま味噌焼き 春雨のさっぱりサラダ お吸物(とろろ昆布・素麺) I1補* 1448kcal 蛋白質 51.5g 脂質 31.9g 炭水化物 242.5g 食塩 6g 加鈣 529mg 鉄 9.7mg 鉄 10mg	御飯 千草焼き 三色和え みそ汁(南瓜・しめじ) I1補* 1519kcal 蛋白質 55.2g 脂質 40.8g 炭水化物 238.6g 食塩 5.8g 加鈣 825mg 鉄 8.3mg 鉄 9.3mg	御飯 かれいの生姜焼き キャベツのしそ風味和え みそ汁(いんげん・えのき) I1補* 1447kcal 蛋白質 53.2g 脂質 32.9g 炭水化物 238.6g 食塩 5.7g 加鈣 593mg 鉄 5.7mg 鉄 6.2mg	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ(木耳・青菜) I1補* 1547kcal 蛋白質 55.9g 脂質 49.6g 炭水化物 223.2g 食塩 6.2g 加鈣 930mg 鉄 9.7mg 鉄 9.3mg	麦ご飯 牛肉とごぼうの柳川豚 きゅうりの酢の物 みそ汁(えのき・おつゆ麩) I1補* 1518kcal 蛋白質 56.7g 脂質 36.5g 炭水化物 249.3g 食塩 6.3g 加鈣 888mg 鉄 9.1mg 鉄 9.3mg	御飯 豚肉と野菜のオイスタ いんげんのごまよじ 中華スープ(卵・にら) I1補* 1554kcal 蛋白質 51.7g 脂質 42.9g 炭水化物 249.1g 食塩 6.9g 加鈣 899mg 鉄 11.4mg 鉄 9.4mg	御飯 さわらのみりん焼き 浅漬(かぶ) みそ汁(キャベツ・うずき菜) I1補* 1499kcal 蛋白質 58g 脂質 37.6g 炭水化物 238.4g 食塩 6.1g 加鈣 771mg 鉄 8.5mg 鉄 11mg							
		令和05年04月10日(月)	令和05年04月11日(火)	令和05年04月12日(水)	令和05年04月13日(木)	令和05年04月14日(金)	令和05年04月15日(土)	令和05年04月16日(日)						
朝	御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のくるみ和え うめびしお みそ汁(さつまいも・大根) ヨーグルト	御飯 ウインナーソーテー ブロッコリーサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(青梗菜・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 春菊の和え物 香の物(つぼ漬) みそ汁(おつゆ麩・大根葉) ジョア	御飯 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え たいみそ みそ汁(さつまいも・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 しらすの卵とじ オクラのお浸し 梅干し みそ汁(南瓜・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 五目がんもの煮物 カリフラワーの和風和え ゆずみそ みそ汁(豆腐・大根葉) カルシウム牛乳							
昼	御飯 八宝菜 れんごんの炒り煮 マンゴー缶	御飯 鶏南蛮うどん ちくわ天 白花豆 黄桃缶	御飯 中華風卵焼き なすとピーマンのソーテー りんご缶	御飯 あじの生姜醤油焼き じゃがいもの含め煮 みかん	麦ご飯 揚げ豆腐の野菜あん ブロッコリーサラダ (カクテル)	御飯 ほきのムニエル いんげんのソーテー オレンジ	ふわっとたまご丼 ちくわとふきの煮物 フルーツ缶(白桃) お吸物(かぶ・かぶ菜)							
昼間食	蒸しパン	吹雪饅頭	ゆずムース	たい焼き	ほうじ茶プリン	おかき	和風パンケーキ							
夕	御飯 豆腐ハンバーグ もやしときゅうりの和え みそ汁(小松菜・えのき) I1補* 1449kcal 蛋白質 53.3g 脂質 30.2g 炭水化物 248.2g 食塩 5.7g 加鈣 587mg 鉄 11.2mg 鉄 14.2mg	御飯 ホキのバター醤油焼き 菜の花の和え物 お吸物(とろろ昆布・素麺) I1補* 1462kcal 蛋白質 54.2g 脂質 33.1g 炭水化物 243.6g 食塩 6.8g 加鈣 726mg 鉄 8mg 鉄 9mg	麦ご飯 白身魚のパン粉焼き キャベツのボン酢和え みそ汁(豆腐・長葱) I1補* 1480kcal 蛋白質 53.7g 脂質 35.4g 炭水化物 241.4g 食塩 6.4g 加鈣 1147mg 鉄 5.1mg 鉄 13.1mg	御飯 豚肉と大根のこっくり煮 春雨サラダ お吸物(はんぺん・みつ) I1補* 1509kcal 蛋白質 55.5g 脂質 35.1g 炭水化物 247.2g 食塩 6.1g 加鈣 767mg 鉄 8.7mg 鉄 8.3mg	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の青じそ和え お吸物(とろろ昆布・蒲) I1補* 1510kcal 蛋白質 59.9g 脂質 40.8g 炭水化物 234.5g 食塩 5.7g 加鈣 944mg 鉄 9.8mg 鉄 13.2mg	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 胡瓜の梅肉和え みそ汁(小松菜・人参) I1補* 1431kcal 蛋白質 51.5g 脂質 41.4g 炭水化物 218.7g 食塩 5.5g 加鈣 807mg 鉄 7.9mg 鉄 9.1mg	御飯 さわらの山椒焼き マカロニサラダ みそ汁(畑菜・椎茸) I1補* 1509kcal 蛋白質 51.1g 脂質 42.7g 炭水化物 234.1g 食塩 7.4g 加鈣 772mg 鉄 8.4mg 鉄 10mg							



4月の予定献立



さくらほうむ



	令和05年04月17日(月)	令和05年04月18日(火)	令和05年04月19日(水)	令和05年04月20日(木)	令和05年04月21日(金)	令和05年04月22日(土)	令和05年04月23日(日)
朝	御飯 だし巻き卵 二色和え ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・油揚げ) ヨーグルト	御飯 さつま揚げの煮物 大根のドレッシング和え かつおおほか みそ汁(うず巻・えのき) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(里芋・葱) ジョア	御飯 ミートボール 菜の花のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し あみえび佃煮 みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 お豆腐揚げの煮物 なすのポン酢和え 昆布佃煮 みそ汁(じゃが芋・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 長芋とろろ 梅干し みそ汁(小松菜・人参) カルシウム牛乳
昼	パン二種 ミネストローネ もやしのサラダ ハイン缶	豆御飯 焼き魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 洋梨缶	御飯 青椒肉絲 畑菜ともやしのナムル バナナ	菜めし かれいの煮付け ポテトサラダ カクテル缶	御飯 鶏肉の竜田揚げ 白菜の青じそ和え 黄桃缶	きつねそば 切干大根の炒め煮 キャベツの柚子サラダ りんご缶	御飯 お麩の卵とじ もやしとにらの和え物 マンゴー缶
昼間食	抹茶ムース	練りきり	焼きドーナツ	杏仁豆腐	きみしぐれ	おかき	味噌饅頭
夕	御飯 鶏肉の塩麹焼き オクラのおかか和え みそ汁(ほうれん草・しめじ) I初値- 1475kcal	麦ご飯 豆腐とツナのみそバター炒め フロッキーとコーンのサラダ お吸い物(素麺・大根葉) I初値- 1486kcal	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の白和え みそ汁(小松菜・玉葱) I初値- 1472kcal	御飯 ふくさ焼き いんげんくるみお和え みそ汁(青菜・油揚げ) I初値- 1531kcal	御飯 麦ご飯 あじの野菜蒸し スパゲティサラダ コンソメ・P(畑菜・コーン) I初値- 1454kcal	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 菜の花のお浸し お吸物(とろろ昆布・素麺) I初値- 1528kcal	麦ご飯 白身魚の照り焼き 畑菜のごま和え お吸物(はんぺん・大根) I初値- 1426kcal
	蛋白質 53.1g	蛋白質 53g	蛋白質 57.9g	蛋白質 58g	蛋白質 59.7g	蛋白質 52.6g	蛋白質 53.3g
	脂質 48.8g	脂質 32.9g	脂質 39.9g	脂質 41.9g	脂質 31.9g	脂質 49.4g	脂質 31.4g
	炭水化物 208.4g	炭水化物 251.4g	炭水化物 225.9g	炭水化物 234.6g	炭水化物 238.5g	炭水化物 225.5g	炭水化物 236.5g
	食塩 6.9g	食塩 6.3g	食塩 6.1g	食塩 6.3g	食塩 5.5g	食塩 7.7g	食塩 6.1g
	カルシウム 559mg	カルシウム 833mg	カルシウム 1190mg	カルシウム 898mg	カルシウム 827mg	カルシウム 902mg	カルシウム 828mg
	鉄 9.9mg	鉄 8.8mg	鉄 6.2mg	鉄 9.4mg	鉄 9.1mg	鉄 8.9mg	鉄 8.8mg
	鉄 9.6mg	鉄 10.9mg	鉄 5.5mg	鉄 9.2mg	鉄 12.4mg	鉄 8.4mg	鉄 9.8mg
朝	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(畑菜・おつゆ) ヨーグルト	御飯 つみれと里芋の炊き合わせ ほうれん草のお和え物 ゆずみそ みそ汁(玉葱・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え たいみそ みそ汁(里芋・ねぎ) ジョア	御飯 ウィンナーとかぶのポト ツナとフロッキーのお和え ふりかけ(かつお) みそ汁(豆腐・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 白菜のお浸し 香の物(赤しその実) みそ汁(青梗菜・うず巻) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し かつおおほか みそ汁(しめじ・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐の含め煮 カリフラワーの和風和え もろみみそ みそ汁(青梗菜・えのき) カルシウム牛乳
昼	ゆかりご飯 豚肉のしぐれ煮 コールスローサラダ みかん缶	<春の芽吹き御膳> 山菜の炊き込みご飯 ぶりの照焼 菜の花と外*の酢味噌和え お吸物(小花麩・三つ葉) いちごババロア	チキンピラフ 春雨サラダ 白桃缶	御飯 白身魚の山椒煮 しろ菜の炒め物 季節の果物(メロン)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース ピクルス 洋梨缶	御飯 十五穀米 めばるの香味蒸し ふきと絹揚げの煮物 みかん缶	御飯 キーマカレー キャロットサラダ フルーツヨーグルト
昼間食	芋ようかん	コーヒーゼリー	ココアワッフル	おかき	バナナムース	パニラクレープ	やわらか大福
夕	御飯 擬製豆腐 白菜の香味和え お吸物(蒲鉾・豆苗) I初値- 1504kcal	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ポテトサラダ お吸物(春菊・椎茸) I初値- 1540kcal	麦ご飯 さわらのみりん焼き いんげんのピーナッツ和え みそ汁(白菜・油揚げ) I初値- 1453kcal	御飯 回鍋肉 もやしのナムル 中華スープ(小松菜・かぶ) I初値- 1423kcal	御飯 かみなり豆腐 なすのお和え物 みそ汁(ほうれん草・人参) I初値- 1547kcal	御飯 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメ・P(かぶ・コーン) I初値- 1480kcal	麦ご飯 白身魚のマスタード焼き いんげんのドレッシング和え みそ汁(青菜・玉葱) I初値- 1566kcal
	蛋白質 51.2g	蛋白質 58.3g	蛋白質 51.2g	蛋白質 50.5g	蛋白質 52.1g	蛋白質 51.7g	蛋白質 52.4g
	脂質 44.5g	脂質 40.2g	脂質 35.2g	脂質 46g	脂質 52.1g	脂質 36.7g	脂質 42g
	炭水化物 230.5g	炭水化物 247.2g	炭水化物 238.7g	炭水化物 208.3g	炭水化物 224.6g	炭水化物 239.1g	炭水化物 249.5g
	食塩 5.5g	食塩 7.2g	食塩 5.8g	食塩 6g	食塩 5.2g	食塩 6.6g	食塩 6.2g
	カルシウム 547mg	カルシウム 914mg	カルシウム 612mg	カルシウム 849mg	カルシウム 866mg	カルシウム 816mg	カルシウム 926mg
	鉄 10.4mg	鉄 9.1mg	鉄 13.2mg	鉄 7.7mg	鉄 9.2mg	鉄 8.1mg	鉄 9.5mg

昨年度は施設内で新型コロナウイルス感染症が数回流行し、ご家族様に大変ご心配おかけしました。ご家族様のご理解もあり乗り越えることができたことを感謝いたします。

今年度は昨年度できなかったことを試みる年。食べることを通して皆様を笑顔にする年にしたい。と考えております。4月より月1回昼のパン提供を開始いたします。2、3月にユニットごとにパン提供をした時の皆様の笑顔と目の輝きを見て、もっと早く調整すればよかったと後悔いたしました・・・パンの危険性を理解していない介護スタッフもまだおりますのではじめは月1回の提供ですが徐々に提供増やしていきたいと考えております。また、4月から食形態を『荒刻み』を追加し5種類へ増やすことにいたしました。

最後に、新型コロナウイルス感染症の分類が2類相当から5類に移行する。との方針が発表され、今年度はオープン以来実施することができなかった一緒に作るおやつレク、また地域交流を使用したユニットごとのカフェを行いたいと考えております。カフェはご家族様もご招待したい！と考えております。準備に多少の時間が必要ですのですぐに実現はできませんがしばらくお待ちください。 管理栄養士 山中晶代