

〇〇 4 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

		1 ( 火 )	2 ( 水 )	3 ( 木 )	4 ( 金 )	5 ( 土 )	
昼食		山菜ご飯 すまし汁 カレイの西京焼き 肉じゃが 大根のしそ風味和え フルーツ I単位・塩分 447 3.2	ごはん 卵スープ 炒り鶏 茄子の揚げ出し インゲンのドレッシング和え 漬物 I単位・塩分 438 3.3	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ レンコンの煮物 キャベツの甘酢和え 黄桃缶 I単位・塩分 419 3.4	〈リクエスト〉あんかけ焼きそば ギョーザ 大根サラダ カクテル缶 I単位・塩分 552 3.8	ごはん 味噌汁 親子煮 五目きんぴら 青梗菜の柚子風味和え 漬物 I単位・塩分 468 3.4	
3時		クレープ I単位・塩分 101 0.1	今川焼き I単位・塩分 87 0	りんごのタルト I単位・塩分 120 0.1	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	おはぎ I単位・塩分 71 0	
	7 ( 月 )	8 ( 火 )	9 ( 水 )	10 ( 木 )	11 ( 金 )	12 ( 土 )	
昼食	A タラのタルタルソース B タラのトマトソース ごはん コンソメスープ じゃが芋の含め煮 ブロッコリーサラダ フルーツ 選択A 461 2.7 選択B 430 3.4	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 春雨のソテー オクラのピーナッツ和え 漬物 I単位・塩分 532 3.7	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 もやしの炒め物 白菜の昆布和え 漬物 I単位・塩分 425 3.6	ごはん 味噌汁 カレイのさらさ蒸し 切り昆布煮付け カリフラワーのゆかり和え 漬物 I単位・塩分 360 4	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 南瓜甘煮 青梗菜の辛子マヨ和え みかん缶 I単位・塩分 456 2.7	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ 黄桃缶 I単位・塩分 453 2.8	
3時	メープルプチケーキ I単位・塩分 104 0.2	ドーナツ I単位・塩分 88 0.1	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	プリン I単位・塩分 92 0.1	パウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	ショコラプチケーキ I単位・塩分 107 0.3	
	14 ( 月 )	15 ( 火 )	16 ( 水 )	17 ( 木 )	18 ( 金 )	19 ( 土 )	
昼食	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 切干大根の煮物 白和え 漬物 I単位・塩分 480 4	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐 パイン缶 I単位・塩分 468 3.7	ごはん 中華スープ 八宝菜 シューマイ もやしのナムル フルーツ I単位・塩分 465 3.5	A 鶏肉のバター醤油ソース B 鶏肉のおろしソース ごはん 味噌汁 ピーマンのピリ辛炒め 南瓜のサラダ みかん缶 選択A 498 2.8 選択B 543 3.1	ごはん すまし汁 ますのねぎ味噌だれ 金平ごぼう 菜の花の胡麻和え 漬物 I単位・塩分 440 2.6	ごはん 味噌汁 タラのチーズパン粉焼き 里芋の煮物 インゲンのゴマ酢和え 漬物 I単位・塩分 393 2.8	
3時	りんごのタルト I単位・塩分 120 0.1	コーヒーゼリー I単位・塩分 73 0	まんじゅう I単位・塩分 69 0	ドーナツ I単位・塩分 88 0.1	フルーチェ I単位・塩分 54 0.2	パンケーキ I単位・塩分 94 0.1	
	21 ( 月 )	22 ( 火 )	23 ( 水 )	24 ( 木 )	25 ( 金 )	26 ( 土 )	
昼食	ごはん 中華スープ ホイコーロー さつま芋の甘煮 ほうれん草の中華和え 黄桃缶 I単位・塩分 511 3	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 根菜の煮物 キャベツの彩りサラダ 漬物 I単位・塩分 442 2.9	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉だれ炒め 大根のくず煮 きゅうりともやしの酢の物 パイン缶 I単位・塩分 484 3.1	ごはん 中華スープ 五目豆腐 インゲンの炒め煮 春雨サラダ 漬物 I単位・塩分 465 3.9	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め ひじき煮 オクラのなめたけ和え 漬物 I単位・塩分 455 3.6	〈和歌山県郷土料理〉豆ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 高野豆腐の含め煮 菜の花のお浸し フルーツ I単位・塩分 411 3.5	
3時	エクレア I単位・塩分 104 0.1	おはぎ I単位・塩分 71 0	プチドック I単位・塩分 112 0.2	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	クレープ I単位・塩分 101 0.1	今川焼き I単位・塩分 87 0	
	28 ( 月 )	29 ( 火 )	30 ( 水 )				
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 小松菜ときのこの炒め物 カリフラワーサラダ 漬物 I単位・塩分 435 3	〈リクエスト〉ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ カクテル缶 I単位・塩分 462 3.3	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 白菜のクリーム煮 ほうれん草の磯和え 漬物 I単位・塩分 482 3.4				
3時	どら焼き I単位・塩分 117 0.2	りんごのタルト I単位・塩分 120 0.1	おはぎ I単位・塩分 71 0				

お花見

平安時代、貴族の遊びとして始まったと言われる「お花見」。春になると地上に降りてくる「田んぼの神様」が宿るといわれる「桜」の花を、お酒やごちそうを楽しみながら賑やかに愛でる、日本古来の行楽行事です。お花見の習慣が広まったのは江戸時代のこと。現在でも桜の名所として知られる上野や隅田湖畔、王子の飛鳥山などに次々と桜が植えられ、江戸の人々の春を彩りました。

〈和歌山県郷土料理〉豆ごはん

和歌山県は全国有数のえんどう豆の産地で、4月から5月頃の旬を迎えるときまざまな豆料理が食卓に並びます。『豆ごはん』もそのうちの一つです。えんどう豆は米が少なくなる春の時期に収穫期を迎えるため、米に豆をたくさん入れてかきましたことがはじまりとされており、今でも郷土料理として親しまれています。



\* 都合により献立を変更することがあります