

〇〇 4 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

						1 ( 金 )	2 ( 土 )
昼食						ごはん コンソメスープ 鶏肉トマト煮込み かぼちゃソテー 花野菜サラダ カクテル缶  I単位・塩分 376 2.7	ごはん すまし汁 カレーの西京焼き にらともやしの炒め物 菜の花の浸し 漬物  I単位・塩分 362 2.8
3時						まんじゅう I単位・塩分 69 0	プチドック I単位・塩分 112 0.2
	4 ( 月 )	5 ( 火 )	6 ( 水 )	7 ( 木 )	8 ( 金 )	9 ( 土 )	
昼食	ごはん 中華スープ 〈リクエスト〉ホイコーロー さつま芋の甘煮 ほうれん草の中華和え 漬物  I単位・塩分 487 3.1	ごはん 味噌汁 ますのクリームソース ピーマンのピリ辛炒め 白菜の青しそ和え 漬物  I単位・塩分 460 3.2	ごはん 味噌汁 親子煮 五目きんぴら カリフラワーのゆかり和え 漬物  I単位・塩分 464 3.4	山菜ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 〈愛知県郷土料理〉ふきの煮物 菜の花の胡麻和え フルーツ  I単位・塩分 393 3.8	ごはん 中華スープ かに玉風 シューマイ もやしのナムル 漬物  I単位・塩分 403 3.1	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 小松菜の煮浸し 白和え 漬物  I単位・塩分 453 3.1	
3時	ゼリー I単位・塩分 73 0	クレープ I単位・塩分 101 0.1	今川焼き I単位・塩分 87 0	メープルプチケーキ I単位・塩分 104 0.2	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	おはぎ I単位・塩分 71 0	
	11 ( 月 )	12 ( 火 )	13 ( 水 )	14 ( 木 )	15 ( 金 )	16 ( 土 )	
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 切り昆布煮付け カリフラワーの和え物 漬物  I単位・塩分 450 3.6	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 かれいの煮付け 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ  I単位・塩分 416 3.4	〈リクエスト〉カレーライス コンソメスープ カリフラワーサラダ 福神漬け パイン缶  I単位・塩分 485 3.6	ごはん 味噌汁 さわらの磯辺揚げ レンコンの煮物 青梗菜の柚子風味和え 漬物  I単位・塩分 453 2.9	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 春雨のソテー インゲンのドレッシング和え 漬物  I単位・塩分 498 3.5	
3時	メープルプチケーキ I単位・塩分 104 0.2	あずきよせ I単位・塩分 92 0	パンケーキ85 I単位・塩分 87 0.2	プリン I単位・塩分 92 0.1	エクレア I単位・塩分 107 0.1	ショコラプチケーキ I単位・塩分 107 0.3	
	18 ( 月 )	19 ( 火 )	20 ( 水 )	21 ( 木 )	22 ( 金 )	23 ( 土 )	
昼食	ごはん 味噌汁 たらのから揚げ きのこソース 里芋の煮物 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物  I単位・塩分 425 3.3	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 457 3.7	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	A 鶏肉のパター醤油ソース B 鶏肉のおろしソース ごはん 味噌汁 大根のくず煮 カリフラワーの和え物 漬物 選択A 414 3.7 選択B 459 4	〈リクエスト〉野菜醤油ラーメン ギョーザ 大根サラダ カクテル缶  I単位・塩分 459 3.4	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 茄子の揚げ出し 菜の花のおかか和え 漬物  I単位・塩分 525 2.6	
3時	ストロベリーショート I単位・塩分 128 0	ショコラブッセ I単位・塩分 99 0	まんじゅう I単位・塩分 69 0	パウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	フルーチェ I単位・塩分 54 0.2	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	
	25 ( 月 )	26 ( 火 )	27 ( 水 )	28 ( 木 )	29 金	30 ( 土 )	
昼食	ごはん すまし汁 〈リクエスト〉鯖の味噌煮 もやしの炒め物 キャベツの甘酢和え 漬物  I単位・塩分 433 3.7	ごはん 卵スープ 鶏肉の梅肉ソースかけ 小松菜ときのこの炒め物 カリフラワーサラダ パイン缶  I単位・塩分 432 3.1	わかめごはん 味噌汁 肉じゃが 金平ごぼう 青梗菜のマヨ和え フルーツ  I単位・塩分 508 3.7	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 白菜のクリーム煮 インゲンのサラダ 漬物  I単位・塩分 504 3.4	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 南瓜甘煮 ブロッコリーサラダ みかん缶 選択A 438 2.5 選択B 407 3.2	ごはん 味噌汁 鶏肉チーズ焼 野菜炒め 大根のしそ風味和え 漬物  I単位・塩分 439 3.4	
3時	まんじゅう I単位・塩分 69 0	おはぎ I単位・塩分 71 0	プチドック I単位・塩分 112 0.2	りんごのタルト I単位・塩分 120 0.1	クレープ I単位・塩分 101 0.1	今川焼き I単位・塩分 87 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。

**お花見弁当**

色とりどり、華やかなお弁当を持って集まり、美酒を酌み交わしながら和気あいあいと楽しい時間を過ごす「ハレの日」。独自の香りを持つ桜の葉や花は、おなじみの「桜餅」や「桜湯」などにも使われ、和の料理に華やかな彩りと風味を加えてくれます。



\* 都合により献立を変更することがあります