

〇〇4月献立表〇〇

練馬デイサービス

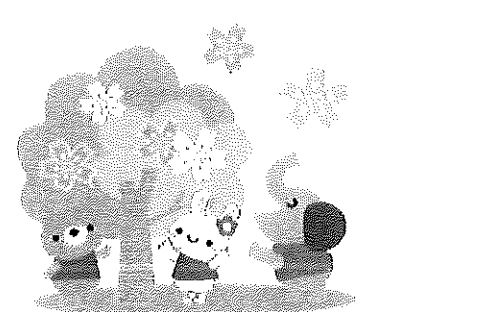
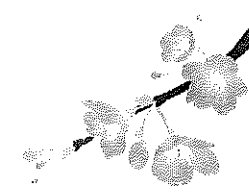
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	ごはん 中華スープ ホイコーロー さつまいもの甘煮 ほうれん草の中華和え 漬物	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 小松菜ときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 親子煮 五目きんぴら カリフラワーのゆかり和え 漬物	山菜ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 里芋の煮物 菜の花の胡麻和え フルーツ(バナナ)	味噌ラーメン ギョーザ コールスローサラダ 黄桃缶	A 鶏肉の梅香焼き B 鶏肉の照り焼き ごはん 味噌汁 ふきの土佐煮 白菜の青しそ和え 漬物 選択A 400 kcal 選択B 408 kcal
エネルギー	515 kcal	480 kcal	488 kcal	476 kcal	562 kcal	
3時	ゼリー 73 kcal	ロールケーキ 113 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal	メープルプテケーキ 104 kcal	フルーチェ 56 kcal	クリームパン 131 kcal
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	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 みかん缶	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 切り昆布煮付け きゅうりともやしの酢の物 漬物	A さばの生姜焼き B 鶏肉の生姜焼き ごはん 味噌汁 レンコンの煮物 青梗菜の柚子風味和え 漬物 選択A 450 kcal 選択B 391 kcal	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	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 切干大根の煮物 小松菜の磯和え 漬物	ごはん 味噌汁 かれの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(キウイ)
エネルギー	507 kcal	438 kcal	450 kcal	494 kcal	438 kcal	466 kcal
3時	手作りおやつ	手作りおやつ	プリン 89 kcal	たいやき 106 kcal	バームクーヘン 135 kcal	パンケーキ 87 kcal
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	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	たけのこごはん すまし汁 さわらの西京焼き 南瓜含め煮 白菜の昆布和え フルーツ(オレンジ)	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 マカロニサラダ 黄桃缶	A 豚肉の生姜炒め B 豚肉のカレー風味炒め ごはん 味噌汁 ひじき煮 オクラのなめたけ和え 漬物 選択A 467 kcal 選択B 482 kcal	ごはん 味噌汁 たらのから揚げ きのこのソース じゃが芋の煮物 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物	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
エネルギー	477 kcal	523 kcal	489 kcal	467 kcal	442 kcal	494 kcal
3時	ショコラプテケーキ 107 kcal	黒糖まんじゅう 70 kcal	プチドックプレーン 100 kcal	ロールケーキ 113 kcal	チョコパン 133 kcal	フルーチェ 56 kcal
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	A ますのバター醤油焼き B 鶏肉のバター醤油焼き 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 399 kcal 選択B 396 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり和え 茄子の揚げだし 菜の花のおかか和え 漬物	ビビンバ丼 中華スープ ブロッコリーのかにあんかけ ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 もやしの炒め物 キャベツの甘酢和え 漬物	ごはん 卵スープ 鶏肉のチーズ焼き 白菜のクリーム煮 インゲンのサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁 コロッセ盛り合わせ 小松菜の煮浸し 白和え 漬物
エネルギー	399 kcal	538 kcal	529 kcal	518 kcal	502 kcal	497 kcal
3時	バームクーヘン 135 kcal	パンケーキ 87 kcal	たいやき 106 kcal	ゼリー 73 kcal	メープルプテケーキ 104 kcal	吹雪まんじゅう 70 kcal
	30(月)					
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 金平ごぼう 青梗菜のマヨ和え 漬物					
エネルギー	470 kcal					
3時	プチドックプレーン 100 kcal					

**お花見**

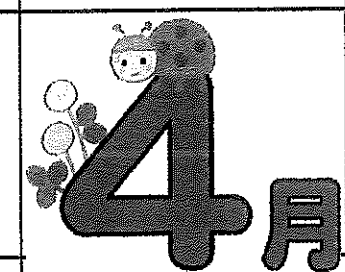
平安時代、貴族の遊びとして始まったと言われる「お花見」。春になると地上に降りてくる「田んぼの神様」が宿るといわれる「桜」の花を、お酒やごちそうを楽しみながら賑やかに愛でる、日本古来の行楽行事です。お花見の習慣が広まったのは江戸時代のこと。現在でも桜の名所として知られる上野や隅田湖畔、王子の飛鳥山などに次々と桜が植えられ、江戸の人々の春を彩りました。

**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。



9、10日は手作りおやつのため栄養価は入っていません。



\* 都合により献立を変更することがあります。

★★★ 練馬デイサービス4月 栄養価表 ★★★

	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)	
エネルギー	588 kcal		593 kcal		558 kcal		580 kcal		618 kcal		531 kcal	539 kcal
蛋白質	21.1 g		23.4 g		26.4 g		17.6 g		21.8 g		23.2 g	24.9 g
脂質	12.7 g		18.6 g		11.9 g		12.1 g		14.3 g		11.7 g	11.8 g
糖質	94.3 g		82.1 g		84 g		101 g		98.2 g		78.6 g	78.4 g
塩分	3.2 g		3.4 g		3.6 g		3.6 g		4.3 g		3.4 g	3.7 g
	9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14日(土)	
エネルギー	736 kcal		667 kcal		539 kcal	480 kcal	600 kcal		573 kcal		553 kcal	
蛋白質	24.4 g		29.8 g		22.4 g	23.3 g	23.9 g		16.2 g		27.6 g	
脂質	18.1 g		14.1 g		13.5 g	6.9 g	17.6 g		15.8 g		12.9 g	
糖質	117 g		101 g		77.5 g	77.3 g	85.2 g		90.3 g		79.4 g	
塩分	4.5 g		4.8 g		2.9 g	2.8 g	3.6 g		3.7 g		3.8 g	
	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21(土)	
エネルギー	584 kcal		593 kcal		589 kcal		580 kcal	595 kcal	575 kcal		550 kcal	
蛋白質	23.8 g		25.2 g		17 g		23.3 g	25.3 g	21.5 g		23.1 g	
脂質	14.1 g		13.7 g		17 g		16.4 g	17.9 g	13 g		17.6 g	
糖質	86.6 g		87.5 g		90.9 g		81.9 g	81 g	89 g		72.4 g	
塩分	3.9 g		3.3 g		2.7 g		3.5 g	3.4 g	3.5 g		3.4 g	
	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)	
エネルギー	534 kcal	531 kcal	625 kcal		635 kcal		591 kcal		606 kcal		567 kcal	
蛋白質	23.6 g	23.9 g	24.9 g		23.7 g		19.8 g		26.8 g		16.5 g	
脂質	13.3 g	12.8 g	23.4 g		17.5 g		21 g		20.2 g		14.9 g	
糖質	78.7 g	78.6 g	76.7 g		95.7 g		75.9 g		76.1 g		89.6 g	
塩分	3.7 g	3.7 g	3.3 g		3 g		3.8 g		2.7 g		3.8 g	
	30日(月)											
エネルギー	570 kcal											
蛋白質	24.2 g											
脂質	16.7 g											
糖質	77.3 g											
塩分	3.2 g											