

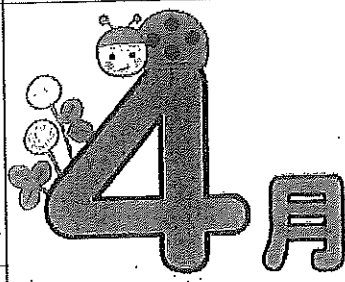
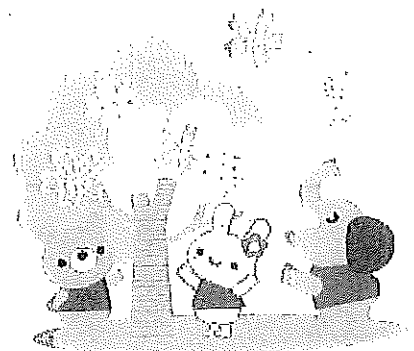
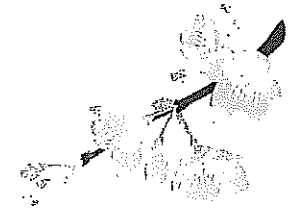
〇〇 4 月 献立表 〇〇

練馬デイスービス

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (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 漬物 E補給- 515 kcal	A 鶏肉の照り焼き B ますの照り焼き 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 408 kcal 選択B 408 kcal	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 E補給- 488 kcal	山菜ご飯 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) E補給- 342 kcal	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 E補給- 494 kcal	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 E補給- 480 kcal	
3時	ゼリー 73 kcal	クリームパン 131 kcal	まんじゅう 70 kcal	メープルケーキ 104 kcal	フルーチェ 56 kcal	ロールケーキ 113 kcal	
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (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 きゅうりともやしの酢の物 漬物 E補給- 441 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 E補給- 494 kcal	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 423 kcal 選択B 391 kcal	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 E補給- 542 kcal	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ (キウイ) E補給- 466 kcal	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 E補給- 477 kcal	
3時	メープルケーキ 104 kcal	たいやき 106 kcal	プリン 89 kcal	バームクーヘン 121 kcal	パンケーキ 87 kcal	ショコラケーキ 107 kcal	
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	
昼食	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 E補給- 489 kcal	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 E補給- 482 kcal	ごはん 味噌汁 たらから揚げ きのこソース じゃがバター (北海道郷土料理) 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 E補給- 531 kcal	A 鶏肉のバター醤油焼き B ますのバター醤油焼き 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 396 kcal 選択B 399 kcal	味噌ラーメン ギョーザ コールスローサラダ 黄桃缶 E補給- 562 kcal	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 E補給- 538 kcal	
3時	プチドック 100 kcal	ロールケーキ 113 kcal	チョコパン 133 kcal	バームクーヘン 121 kcal	フルーチェ 56 kcal	パンケーキ 87 kcal	
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	
昼食	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 もやしの炒め物 キャベツの甘酢和え 漬物 E補給- 443 kcal	ごはん 卵スープ 鶏肉チーズ焼 白菜のクリーム煮 インゲンのサラダ パイン缶 E補給- 465 kcal	ごはん 味噌汁 コロケ盛り合わせ 小松菜の煮浸し 白和え 漬物 E補給- 497 kcal	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 漬物 E補給- 517 kcal	A チキンソテーさっぱり野菜ソース B たらさっぱり野菜ソース 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 478 kcal 選択B 404 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 野菜炒め 大根のしそ風味和え 漬物 E補給- 373 kcal	
3時	ゼリー 73 kcal	まんじゅう 70 kcal	手作りおやつ kcal	手作りおやつ kcal	ロールケーキ 113 kcal	クリームパン 131 kcal	
	29 (月)	30 (火)	()	()	()	()	
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐 漬物 E補給- 473 kcal	そら豆ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き 炊き合わせ 白菜の甘酢和え フルーツ (オレンジ) E補給- 470 kcal					
3時	たいやき 106 kcal	ショコラケーキ 107 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。



30、31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。

★★★ 練馬ダイサービス 4 月 栄養価表 ★★★

	1日 (月)	2日 (火)		3日 (水)		4日 (木)		5日 (金)		6日 (土)	
エネルギー	588 kcal	539 kcal	539 kcal	558 kcal		446 kcal		550 kcal		593 kcal	
蛋白質	21.1 g	24.9 g	24.3 g	26.4 g		12.1 g		23.1 g		23.4 g	
脂質	12.7 g	11.8 g	12.1 g	11.9 g		6.8 g		17.6 g		18.6 g	
糖質	94.4 g	78.4 g	78.5 g	84 g		84 g		72.4 g		82.1 g	
塩分	3 g	3.7 g	5.5 g	3.6 g		3 g		3.4 g		3.4 g	
	8日 (月)	9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)		13日 (土)	
エネルギー	545 kcal	600 kcal		512 kcal	480 kcal	677 kcal		553 kcal		584 kcal	
蛋白質	25.5 g	23.9 g		22.4 g	23.3 g	19.8 g		27.6 g		23.8 g	
脂質	14.4 g	17.6 g		10.7 g	6.9 g	22.6 g		12.9 g		14.1 g	
糖質	75.3 g	85.2 g		77.5 g	77.3 g	96.9 g		79.4 g		86.6 g	
塩分	4 g	3.6 g		2.9 g	2.8 g	3.5 g		3.8 g		3.9 g	
	15日 (月)	16日 (火)		17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)		20日 (土)	
エネルギー	589 kcal	595 kcal		664 kcal		531 kcal	618 kcal	618 kcal		625 kcal	
蛋白質	17 g	25.3 g		21.9 g		23.9 g	21.8 g	21.8 g		24.9 g	
脂質	17 g	17.9 g		21.5 g		12.8 g	14.3 g	14.3 g		23.4 g	
糖質	90.9 g	81 g		91.8 g		78.6 g	98.2 g	98.2 g		76.7 g	
塩分	2.7 g	3.4 g		3.1 g		3.7 g	4.3 g	4.3 g		3.3 g	
	22日 (月)	23日 (火)		24日 (水)		25日 (木)		26日 (金)		27日 (土)	
エネルギー	516 kcal	535 kcal		497 kcal		517 kcal		591 kcal	517 kcal	504 kcal	
蛋白質	21.9 g	24.2 g		15.1 g		18.5 g		19.5 g	20.4 g	22.7 g	
脂質	12.2 g	12.7 g		14.8 g		14.9 g		15 g	6.7 g	8.8 g	
糖質	76 g	78.9 g		42.9 g		75.1 g		92.6 g	92.7 g	80.2 g	
塩分	3.6 g	2.7 g		3.8 g		3.7 g		1.6 g	1.7 g	3.6 g	
	29日 (月)	30日 (火)									
エネルギー	579 kcal	577 kcal									
蛋白質	26.3 g	24.9 g									
脂質	16.8 g	13 g									
糖質	76.2 g	85.7 g									
塩分	3.8 g	3.8 g									