


〇〇 4 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

		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 E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・塩分 403 3.1	ごはん すまし汁 カレイの西京焼き にらともやしの炒め物 菜の花の浸し 漬物 E値 <sup>+</sup> ・塩分 362 2.8	3時	ゼリー E値 <sup>+</sup> ・塩分 73 0	クレープ E値 <sup>+</sup> ・塩分 101 0.1	今川焼き E値 <sup>+</sup> ・塩分 87 0	メープルブチケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 104 0.2	パンケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 85 0.2	おはぎ E値 <sup>+</sup> ・塩分 71 0
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 E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・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ツ和え フルーツ E値 <sup>+</sup> ・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 パイナップル E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・塩分 498 3.5	3時	メープルブチケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 104 0.2	あずきよせ E値 <sup>+</sup> ・塩分 92 0	パンケーキ85 E値 <sup>+</sup> ・塩分 87 0.2	プリン E値 <sup>+</sup> ・塩分 92 0.1	エクレア E値 <sup>+</sup> ・塩分 107 0.1	ショコラブチケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 107 0.3
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 E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・塩分 453 2.8	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 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 E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・塩分 525 2.6	3時	ストロベリーショート E値 <sup>+</sup> ・塩分 128 0	ショコラブッセ E値 <sup>+</sup> ・塩分 99 0	まんじゅう E値 <sup>+</sup> ・塩分 69 0	パウムクーヘン E値 <sup>+</sup> ・塩分 135 0.2	フルーチェ E値 <sup>+</sup> ・塩分 54 0.2	パンケーキ E値 <sup>+</sup> ・塩分 85 0.2
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 E値 <sup>+</sup> ・塩分 433 3.7	ごはん 卵スープ 鶏肉の梅肉ソースかけ 小松菜ときこの炒め物 カリフラワーサラダ パイナップル E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・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 E値 <sup>+</sup> ・塩分 439 3.4	3時	まんじゅう E値 <sup>+</sup> ・塩分 69 0	おはぎ E値 <sup>+</sup> ・塩分 71 0	ブチドック E値 <sup>+</sup> ・塩分 112 0.2	りんごのタルト E値 <sup>+</sup> ・塩分 120 0.1	クレープ E値 <sup>+</sup> ・塩分 101 0.1	今川焼き E値 <sup>+</sup> ・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川畔、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