

〇〇 4 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

|    | 1 ( 月 )  | 2 ( 火 )   | 3 ( 水 )  | 4 ( 木 )   | 5 ( 金 )  | 6 ( 土 )   |
|----|--|---|--|---|--|---|
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉と野菜のさっぱり和え<br>レンコンの煮物<br>春菊のおかか和え<br>漬物<br>I単位・塩分 478 2.6  | 山菜ご飯<br>味噌汁<br>カレイの煮付け<br>高野豆腐の含め煮<br>菜の花のお浸し<br>フルーツ<br>I単位・塩分 403 3.3 | ごはん<br>卵スープ<br>炒り鶏<br>茄子の揚げ出し<br>インゲンのドレッシング和え<br>漬物<br>I単位・塩分 438 3.3                                     | ごはん<br>コンソメスープ<br>ミートボールのトマト煮<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>ポテトサラダ<br>黄桃缶<br>I単位・塩分 453 2.8 | 〈リクエスト〉あんかけ焼きそば<br>ギョーザ<br>大根サラダ<br>カクテル缶<br>I単位・塩分 552 3.8  | ごはん<br>味噌汁<br>親子煮<br>五目きんぴら<br>青梗菜の柚子風味和え<br>漬物<br>I単位・塩分 468 3.4                   |
| 3時 | ゼリー<br>I単位・塩分 73 0   | クレープ<br>I単位・塩分 101 0.1  | 今川焼き<br>I単位・塩分 87 0  | メープルプチケーキ<br>I単位・塩分 104 0.2   | パンケーキ<br>I単位・塩分 85 0.2   | おはぎ<br>I単位・塩分 71 0  |
|    | 8 ( 月 )  | 9 ( 火 )   | 10 ( 水 )   | 11 ( 木 )  | 12 ( 金 )   | 13 ( 土 )  |
| 昼食 | ごはん<br>すまし汁<br>さばの味噌煮<br>もやしの炒め物<br>キャベツの甘酢和え<br>フルーツ<br>I単位・塩分 479 3.6    | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の治部煮<br>春雨のソテー<br>オクラのピーナッツ和え<br>漬物<br>I単位・塩分 532 3.7   | A タラのタルタルソース<br>B タラのトマトソース<br>ごはん<br>コンソメスープ<br>じゃが芋の含め煮<br>ブロッコリーサラダ<br>漬物<br>選択A 415 2.8<br>選択B 384 3.5 | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の梅肉ソースかけ<br>南瓜甘煮<br>青梗菜の辛子マヨ和え<br>みかん缶<br>I単位・塩分 457 2.7          | ごはん<br>味噌汁<br>カレイのさらさ蒸し<br>切り昆布煮付け<br>カリフラワーサラダ<br>漬物<br>I単位・塩分 372 4                                  | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の焼肉だれ炒め<br>大根のくず煮<br>きゅうりともやしの酢の物<br>パイン缶<br>I単位・塩分 484 3.1         |
| 3時 | メープルプチケーキ<br>I単位・塩分 104 0.2  | ドーナツ<br>I単位・塩分 88 0.1   | パンケーキ<br>I単位・塩分 85 0.2   | プリン<br>I単位・塩分 92 0.1  | バウムクーヘン<br>I単位・塩分 135 0.2  | ショコラプチケーキ<br>I単位・塩分 107 0.3   |
|    | 15 ( 月 )   | 16 ( 火 )  | 17 ( 水 )   | 18 ( 木 )  | 19 ( 金 )   | 20 ( 土 )  |
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁<br>フライ盛り合わせ<br>切干大根の煮物<br>白和え<br>漬物<br>I単位・塩分 480 4             | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の生姜炒め<br>小松菜の煮浸し<br>卵豆腐<br>パイン缶<br>I単位・塩分 468 3.7       | ごはん<br>中華スープ<br>八宝菜<br>シューマイ<br>もやしのナムル<br>黄桃缶<br>I単位・塩分 484 3.5   | ごはん<br>すまし汁<br>ますのねぎ味噌だれ<br>金平ごぼう<br>菜の花の胡麻和え<br>漬物<br>I単位・塩分 440 2.6             | A 鶏肉のバター醤油ソース<br>B 鶏肉のおろしソース<br>ごはん<br>味噌汁<br>ピーマンのピリ辛炒め<br>南瓜のサラダ<br>漬物<br>選択A 480 2.9<br>選択B 525 3.2 | ごはん<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ野菜あんかけ<br>〈愛知県郷土料理〉ふきの煮物<br>白菜の青しそ和え<br>フルーツ<br>I単位・塩分 369 3.7 |
| 3時 | りんごのタルト<br>I単位・塩分 120 0.1  | コーヒーゼリー<br>I単位・塩分 73 0  | まんじゅう<br>I単位・塩分 69 0   | ドーナツ<br>I単位・塩分 88 0.1   | フルーチェ<br>I単位・塩分 54 0.2   | パンケーキ<br>I単位・塩分 85 0.2  |
|    | 22 ( 月 )   | 23 ( 火 )  | 24 ( 水 )   | 25 ( 木 )  | 26 ( 金 )   | 27 ( 土 )  |
| 昼食 | 〈リクエスト〉ハヤシライス<br>コンソメスープ<br>コールスローサラダ<br>カクテル缶<br>I単位・塩分 462 3.3           | ごはん<br>味噌汁<br>ますのマリネ<br>白菜のクリーム煮<br>インゲンのサラダ<br>漬物<br>I単位・塩分 512 3.3    | わかめごはん<br>味噌汁<br>さばの梅風味焼き<br>肉じゃが<br>大根のしそ風味和え<br>フルーツ<br>I単位・塩分 515 4.1                                   | ごはん<br>中華スープ<br>五目豆腐<br>インゲンの炒め煮<br>春雨サラダ<br>漬物<br>I単位・塩分 465 3.9                 | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉カレー風味炒め<br>ひじき煮<br>オクラのなめたけ和え<br>みかん缶<br>I単位・塩分 473 3.5                                | ごはん<br>味噌汁<br>タラのチーズパン粉焼き<br>里芋の煮物<br>ほうれん草の磯和え<br>漬物<br>I単位・塩分 363 3               |
| 3時 | クリームコンフェ<br>I単位・塩分 94 0.1  | おはぎ<br>I単位・塩分 71 0  | モンブラン<br>I単位・塩分 152 0  | パンケーキ<br>I単位・塩分 85 0.2  | クレープ<br>I単位・塩分 101 0.1   | 今川焼き<br>I単位・塩分 87 0   |
|    | 29 ( 月 )   | 30 ( 火 )  |  |   |  |   |
| 昼食 | ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>小松菜ときこの炒め物<br>カリフラワーの和え物<br>漬物<br>I単位・塩分 428 3 | ごはん<br>中華スープ<br>ホイコーロー<br>さつま芋の甘煮<br>ほうれん草の中華和え<br>黄桃缶<br>I単位・塩分 504 3  |  |   |  |   |
| 3時 | クレープ<br>I単位・塩分 101 0.1   | りんごのタルト<br>I単位・塩分 120 0.1   |  |   |  |   |

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。

〈愛知県郷土料理〉ふきの煮物

愛知県は全国トップクラスのふきの産地で、秋と春に収穫時期を迎えます。全国的に生産されているふきですが、現在流通している多くが、愛知県の伝統野菜の「愛知早生(わせ)ふき」です。現地ではふきを使った料理も親しまれており、なかでも煮つけがよくつくられているようです。



\* 都合により献立を変更することがあります