


〇〇 4月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

						1(土)
						ご飯 味噌汁 かき揚げ 若竹煮 菜の花のおかか和え カクテル缶 491 kcal
3(月)		4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
昼食	ご飯 味噌汁 魚の蒲焼き(鰯) ぜんまいの煮物 おろし和え フルーツ(バナナ) エネルギー 519 kcal	カレーライス コンソメスープ 和風サラダ 福神漬け カクテル缶 556 kcal	A 魚の南蛮漬け(かれい) B 鶏肉の香味焼き 米飯 味噌汁 大根の田舎煮 小松菜のピーナッツ和え 漬物 選択A 508 kcal 選択B 496 kcal	ご飯 中華スープ ホイコーロー さつま芋の甘煮 もやしサラダ 漬物 518 kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅香焼き なすの土佐煮 菜の花和え 黄桃缶 511 kcal	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ 里芋の煮物 チンゲン菜の中華和え 漬物 510 kcal
3時	ショコラプチケーキ 83 kcal	ゼリー 59 kcal	たいやき 89 kcal	パームクーヘン 83 kcal	プリン 76 kcal	あんドーナツ 113 kcal
10(月)		11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
昼食	おかめうどん はんぺんの磯辺揚げ ごま酢和え みかん缶 エネルギー 511 kcal	ご飯 中華スープ 五目豆腐 春雨サラダ インゲンの炒め煮 漬物 514 kcal	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 ピーマンのピリ辛炒め キャベツのゆかり和え フルーツ(キウイ) 522 kcal	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 切干大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 漬物 523 kcal	A 豚肉の葱味噌焼き B 豚肉の生姜焼き ご飯 すまし汁 春野菜の炊き合わせ きゅうりとわかめの酢の物 漬物 選択A 436 kcal 選択B 422 kcal	ご飯 豚汁 魚の塩焼き(鯖) 切り昆布煮付け 白菜の柚子和え パイン缶 527 kcal
3時	桃まんじゅう 83 kcal	ワッフル 76 kcal	まんじゅう 83 kcal	パンケーキ黒蜜きな 73 kcal	ロールケーキ 89 kcal	ゼリー 59 kcal
17(月)		18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
昼食	ご飯 卵スープ ミートボールの甘酢炒め 小松菜の煮浸し 大根のしそ和え 漬物 エネルギー 574 kcal	A さわらの煮魚 B 茹で豚のおろしあんかけ ご飯 味噌汁 鶏肉の青しそ焼き じゃが芋のクリーム煮 金平ごぼう 漬物 選択A 536 kcal 選択B 561 kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉の青しそ焼き じゃが芋のクリーム煮 金平ごぼう 漬物 534 kcal	ご飯 味噌汁 ハンバーグ カリフラワーのコンソメ煮 チンゲン菜のお浸し 漬物 531 kcal	竹の子ご飯 すまし汁 ホキの竜田揚げ 里芋の柚子味噌和え いんげんのおかか和え みかん缶 526 kcal	ご飯 中華スープ 肉野菜炒め シューマイ 大根の甘酢和え 漬物 499 kcal
3時	フルーチェ 42 kcal	まんじゅう 83 kcal	パームクーヘン 83 kcal	ゼリー 59 kcal	フルーツパンチ 67 kcal	ロールケーキ 89 kcal
24(月)		25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
昼食	A さわらの西京焼き B さわらの胡麻照り焼き ご飯 すまし汁 卵とじ 菜の花の辛子和え 黄桃缶 選択A 500 kcal 選択B 508 kcal	ご飯 味噌汁 鶏のじぶ煮 小松菜ときのこ炒め 白菜の梅肉和え 漬物 505 kcal	ご飯 味噌汁 鮭の柚子庵焼き 南瓜含め煮 ほうれん草の胡麻和え パイン缶 504 kcal	ピピンバ丼 中華スープ ブロッコリーのくずあんかけ レンコンの金平 フルーツ(オレンジ) 540 kcal	ご飯 味噌汁 豚肉のクリームソース ひじき煮 小松菜の柚子風味和え 漬物 541 kcal	ご飯 味噌汁 フライ(鶏・菜の花コロッケ) チンゲン菜の炒め 大根の昆布和え 漬物 527 kcal
3時	メープルプチケーキ 83 kcal	プリン 76 kcal	ショコラプチケーキ 83 kcal	桃まんじゅう 83 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ

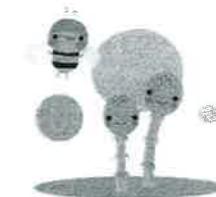
*都合により献立を変更することがあります。

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河畔、尾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。



28、29日は手作りおやつの為栄養価は入っていません。