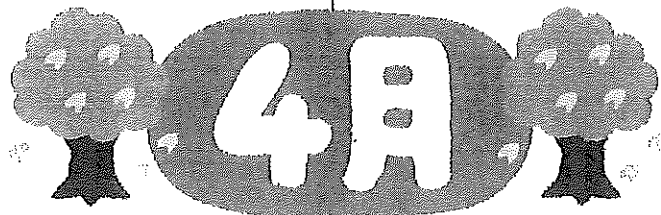
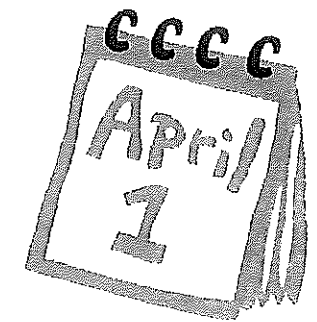


〇〇 4 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
昼食			ごはん 沢煮焼 ぶりの照り焼き 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し りんご缶 E補給- 518	A タンドリーチキン B サワラのムニエル ごはん コンソメスープ じゃが芋とグリーンピースの炒め物 マカロニサラダ みかんかん 選択A 522 kcal 選択B 517 kcal E補給- 378	ごはん すまし汁 カレイの西京焼き にらともやしの明太炒め 菜の花の浸し 漬物 E補給- 508	ごはん マセドアンスープ 鶏肉トマト煮込み かぼちゃソテー 花野菜サラダ カクテル缶 E補給- 508
3時			たいやき 106 kcal	フルーチェ 56 kcal	まんじゅう 70 kcal	ショコラケーキ 107 kcal
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (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- 514	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 白菜の青じそ和え 漬物 選択A 442 kcal 選択B 409 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- 490	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- 432	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- 410	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- 477
3時	ゼリー 73 kcal	クレープ 101 kcal	まんじゅう 70 kcal	メープルケーキ 104 kcal	フルーチェ 56 kcal	抹茶ワッフル 100 kcal
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (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- 474	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- 491	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 424 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	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ッツ和え フルーツ E補給- 447	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- 523
3時	メープルケーキ 104 kcal	《リクエスト》今川焼き 88 kcal	プリン 89 kcal	ドームケーキ 132 kcal	パンケーキ 87 kcal	ショコラケーキ 107 kcal
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (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 マセドアンサラダ 黄桃缶 E補給- 448	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	ごはん 味噌汁 たらのから揚げ きのこソース (北海道郷土料理) じゃがバター 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 E補給- 528	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 429 kcal 選択B 396 kcal E補給- 481	味噌ラーメン ギョーザ コールスローサラダ りんご缶 E補給- 481	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
3時	シュークリーム 100 kcal	ロールケーキ 113 kcal	チョコパン 133 kcal	バウムクーヘン 135 kcal	フルーチェ 56 kcal	パンケーキ 87 kcal
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
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	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- 533	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- 495	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		
3時	手作りおやつ	手作りおやつ	プチドック 100 kcal	まんじゅう 70 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。



27・28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 (水)		2 日 (木)		3 日 (金)		4 日 (土)	
エネルギー			624	kcal	578	kcal	573	kcal	448	kcal
蛋白質			28	g	18.1	g	20.5	g	24.3	g
脂質			18.3	g	19.8	g	16.1	g	5.5	g
食塩相当量			2.7	g	2	g	2.5	g	2.8	g
炭水化物			82.7	g	79.4	g	84.1	g	74.2	g
	6 日 (月)		7 日 (火)		8 日 (水)		9 日 (木)		10 日 (金)	
エネルギー	587	kcal	543	kcal	510	kcal	560	kcal	536	kcal
蛋白質	21	g	21	g	23.7	g	27.2	g	16.9	g
脂質	12.7	g	18.4	g	13.7	g	11.8	g	12	g
食塩相当量	2.9	g	3.8	g	5.6	g	3.5	g	3.6	g
炭水化物	94.1	g	68.1	g	68.2	g	83.6	g	89.8	g
	13 日 (月)		14 日 (火)		15 日 (水)		16 日 (木)		17 日 (金)	
エネルギー	578	kcal	579	kcal	512	kcal	513	kcal	674	kcal
蛋白質	22.2	g	23.2	g	22.4	g	20	g	20.2	g
脂質	19.4	g	15.4	g	10.7	g	11.9	g	21.3	g
食塩相当量	4	g	3.6	g	2.9	g	2.8	g	3.3	g
炭水化物	75.3	g	85.4	g	77.5	g	77.3	g	99	g
	20 日 (月)		21 日 (火)		22 日 (水)		23 日 (木)		24 日 (金)	
エネルギー	548	kcal	595	kcal	661	kcal	564	kcal	531	kcal
蛋白質	14.7	g	25.3	g	21.5	g	20.6	g	23.3	g
脂質	14.8	g	17.9	g	21.5	g	17.8	g	13.1	g
食塩相当量	2.5	g	3.4	g	3	g	3.7	g	5.5	g
炭水化物	88.1	g	81	g	91.2	g	78.6	g	78.7	g
	27 日 (月)		28 日 (火)		29 日 (水)		30 日 (木)			
エネルギー	443	kcal	533	kcal	595	kcal	587	kcal		
蛋白質	21.7	g	21.8	g	16.7	g	19.9	g		
脂質	12.2	g	20.2	g	17.4	g	15	g		
食塩相当量	3.6	g	3.1	g	3.8	g	3.7	g		
炭水化物	58.1	g	62.4	g	89.4	g	91.8	g		