

〇〇 4 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

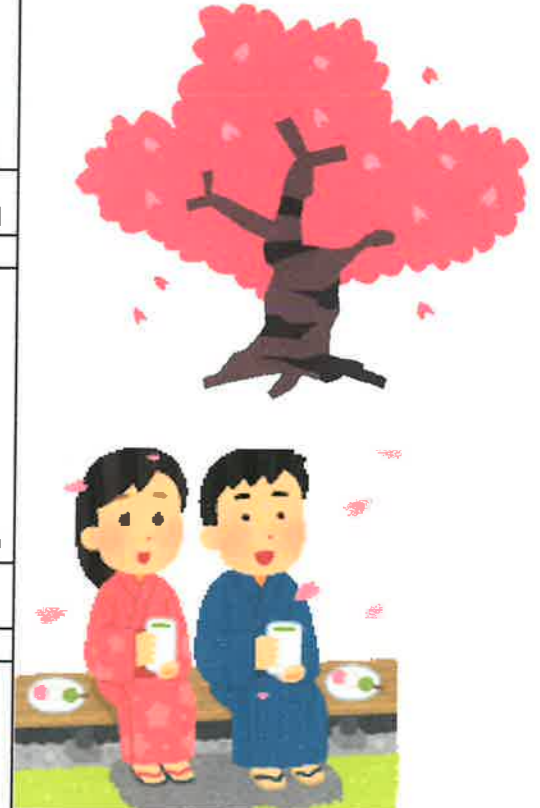
			1 ( 水 )	2 ( 木 )	3 ( 金 )	4 ( 土 )
昼食			鮭ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の和え物 フルーツ I単位・塩分 450 3	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ レンコンの煮物 キャベツの甘酢和え 黄桃缶 I単位・塩分 419 3.4	〈リクエスト〉あんかけ焼きそば ギョーザ 大根サラダ カクテル缶 I単位・塩分 511 3	ごはん 味噌汁 親子煮 五目きんぴら 青梗菜の柚子風味和え 漬物 I単位・塩分 469 3.4
3時			今川焼き I単位・塩分 87 0	りんごのタルト I単位・塩分 120 0.1	パンケーキ 85 85 0.2	おはぎ I単位・塩分 71 0
6 ( 月 )		7 ( 火 )	8 ( 水 )	9 ( 木 )	10 ( 金 )	11 ( 土 )
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の治部煮 春雨のソテー オクラのピーナッツ和え 漬物 I単位・塩分 592 3.7	ごはん 味噌汁 かに玉 切干大根の煮物 カリフラワーのゆかり和え 漬物 I単位・塩分 414 3.9	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 もやしの炒め物 白菜の昆布和え 漬物 I単位・塩分 425 3.6	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 じゃが芋の含め煮 ブロッコリーサラダ フルーツ 選択A 464 2.7 選択B 430 3.4	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉ソースかけ 南瓜甘煮 青梗菜の辛子マヨ和え みかん缶 I単位・塩分 456 2.7	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 I単位・塩分 453 2.8
3時	メープルブチケーキ I単位・塩分 104 0.2	ガトーショコラ I単位・塩分 111 0.1	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	プリン I単位・塩分 92 0.1	パウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	ショコラブチケーキ I単位・塩分 107 0.3
13 ( 月 )		14 ( 火 )	15 ( 水 )	16 ( 木 )	17 ( 金 )	18 ( 土 )
昼食	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 切り昆布煮付け 白和え 漬物 I単位・塩分 470 4.1	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の煮浸し 卵豆腐 パイン缶 I単位・塩分 468 3.7	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 ピーマンのピリ辛炒め 南瓜のサラダ みかん缶 選択A 500 2.8 選択B 544 3.1	ごはん 中華スープ 八宝菜 シューマイ もやしのナムル フルーツ I単位・塩分 465 3.5	ごはん 味噌汁 さばの照り焼き 切干大根の煮物 とろろいも パイン缶 I単位・塩分 459 3.5	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 里芋の煮物 インゲンのゴマ酢和え 漬物 I単位・塩分 387 3
3時	りんごのタルト I単位・塩分 104 0.1	コーヒーゼリー I単位・塩分 71 0	まんじゅう I単位・塩分 69 0	どらやき I単位・塩分 117 0.2	フルーチェ I単位・塩分 54 0.2	ワッフル I単位・塩分 94 0.1
20 ( 月 )		21 ( 火 )	22 ( 水 )	23 ( 木 )	24 ( 金 )	25 ( 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 黄桃缶 I単位・塩分 512 3.1	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 根菜の煮物 キャベツの彩りサラダ 漬物 I単位・塩分 442 2.9	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉だれ炒め 大根のくず煮 きゅうりともやしの酢の物 パイン缶 I単位・塩分 484 3.1	ごはん 中華スープ 鶏肉の味噌漬け焼き インゲンの炒め煮 春雨サラダ 漬物 I単位・塩分 470 3.6	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 I単位・塩分 455 3.6	〈神奈川県郷土料理〉梅ご飯 味噌汁 タラのチーズパン粉焼き 高野豆腐の含め煮 菜の花のお浸し フルーツ I単位・塩分 430 3.9
3時	エクレア I単位・塩分 94 0.1	おはぎ I単位・塩分 71 0	プチドック I単位・塩分 112 0.2	パンケーキ I単位・塩分 85 0.2	クレープ I単位・塩分 101 0.1	今川焼き I単位・塩分 87 0
27 ( 月 )		28 ( 火 )	29 ( 水 )	30 ( 木 )		
昼食	〈リクエスト〉ハヤシライス コンソメスープ コールスローサラダ カクテル缶 I単位・塩分 461 3.3	ごはん すまし汁 五目豆腐 小松菜ときのこの炒め物 カリフラワーサラダ 漬物 I単位・塩分 429 3.3	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 白菜のクリーム煮 ほうれん草の磯和え 漬物 I単位・塩分 468 3.4	ぶっかけうどん 豆腐のそぼろあん 白菜の青しそ和え 漬物 I単位・塩分 406 3.8		
3時	どら焼き I単位・塩分 117 0.2	エクレア I単位・塩分 108 0.1	ワッフル I単位・塩分 94 0.1	まんじゅう I単位・塩分 70 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。

〈神奈川県郷土料理〉梅ご飯

小田原では戦国時代の昔から梅の栽培が行われています。当初は兵糧用として城下に梅の木が植えられ、江戸時代になると箱根を超える旅人たちが、弁当の腐敗防止のおかずとして、宿場町・小田原の梅干しを重宝しました。「東海道中膝栗毛」には小田原の名産品として梅漬が登場しています。また現在も、関東三大梅林に数えられる菅我梅林を中心に梅の栽培がさかんに行われており、小田原市は神奈川県下で最も多い生産量を誇っています。



\* 都合により献立を変更することがあります