

〇〇4月献立表〇〇

豊玉デイスサービス

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	ごはん 中華スープ(豆腐・わかめ) 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 エネルギー・塩分 515 3	ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) ますのマリネ 小松菜ときのこの炒め物 もやしサラダ みかん缶 497 3.2	<お花見弁当> 山菜ごはん すまし汁(麩・万葱) 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 カクテル缶 449 3.7	<お花見弁当> かやくごはん すまし汁(麩・万葱) 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 カクテル缶 480 3.8	味噌ラーメン ギョーザ コールスローサラダ 黄桃缶 562 4.1	A 鶏肉の梅香焼き B 鶏肉の照り焼き ごはん 味噌汁(玉葱・揚げ) ふきの土佐煮 白菜の青しそ和え パイン缶 選択A 421 3.1 選択B 429 3.4
3時	ゼリー、紅茶 エネルギー・塩分 73 0.2	ロールケーキ、紅茶 113 0	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70 0	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3	クリームパン、紅茶 131 0.1
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	ごはん 味噌汁(南瓜・葱) フライ盛り合わせ 切干大根の煮物 小松菜の磯和え みかん缶 エネルギー・塩分 455 3.4	ごはん 中華スープ(白菜・えのき) 五目豆腐 インゲンの炒め煮 春雨サラダ カクテル缶 510 3.4	A さばの塩焼き B さばの生姜焼き ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) レンコンの煮物 青梗菜の柚子風味和え 黄桃缶 選択A 465 2.9 選択B 430 2.6	ごはん すまし汁(豆腐・万葱) 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 450 3.7	カレーライス コンソメスープ(青梗菜・しめじ) カリフラワーサラダ 福神漬け パイン缶 542 3.3	ごはん 味噌汁(麩・もやし) かれいの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え みかん缶 469 3.6
3時	手作り蒸しパン エネルギー・塩分 122 0.2	プチドックブレーン、紅茶 100 0.1	プリン、紅茶 89 0	パンケーキ、紅茶 87 0.2	たいやき、ほうじ茶 106 0	メープルブチケーキ、紅茶 104 0.2
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	ごはん 味噌汁(小松菜・揚げ) 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 黄桃缶 エネルギー・塩分 501 3.6	たけのこごはん すまし汁(豆腐・万葱) さわらの西京焼き 南瓜含め煮 白菜の昆布和え パイン缶 536 3.2	ごはん コンソメスープ(もやし・えのき) ミートボールのトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ みかん缶 482 2.6	A 豚肉の生姜炒め B 豚肉のカレー炒め ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) ひじき煮 オクラのなめたけ和え 黄桃缶 選択A 489 3.2 選択B 504 3.2	ごはん 味噌汁(麩・わかめ) たらからの揚げ きのこソース じゃが芋の煮物 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 441 3.6	ごはん 中華スープ(白菜・しめじ) かに玉風 シューマイ もやしのナムル カクテル缶 511 3
3時	ロールケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 113 0	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	ピーナッツパン、紅茶 138 0.2	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3	プチドックブレーン、紅茶 100 0.1	フルーチェ、紅茶 56 0.2
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	A ますのバター醤油焼き B ますのタルタルソースかけ ごはん 味噌汁(里芋・さや) 大根のくず煮 カリフラワーの和え物 パイン缶 選択A 420 3.3 選択B 492 3.3	ごはん 味噌汁(南瓜・玉葱) 豚肉と野菜のさっぱり和え 茄子の揚げだし 菜の花のおかか和え 漬物 538 3.1	ビビンバ丼 中華スープ(白菜・えのき) ブロッコリーのかにあんかけ ポテトサラダ カクテル缶 504 3	ごはん すまし汁(豆腐・万葱) さばの味噌煮 もやしの炒め物 キャベツの甘酢和え パイン缶 541 3.5	ごはん 卵スープ(卵・葱) 鶏肉のチーズ焼き 白菜のクリーム煮 インゲンのサラダ みかん缶 496 2.5	ごはん 味噌汁(大根・わかめ) コロッケ盛り合わせ 小松菜の煮浸し 白和え 黄桃缶 520 3.5
3時	たいやき、ほうじ茶 エネルギー・塩分 106 0	パンケーキ、紅茶 87 0.2	手作り蒸しパン、紅茶 122 0.2	ゼリー、紅茶 73 0.2	メープルブチケーキ、紅茶 104 0.2	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70 0
	30(月)					
昼食	ごはん 味噌汁(玉葱・揚げ) 鶏肉の梅肉ソースかけ 金平ごぼう 青梗菜のマヨ和え みかん缶 エネルギー・塩分 487 2.9					
3時	プチドックブレーン、紅茶 エネルギー・塩分 100 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。