

〇〇 4 月 献立表 〇〇

豊玉デイスサービス

				1 (木)	2 (金)	3 (土)
昼食				ごはん コンソメスープ 鶏肉の照り焼き じゃが芋とグリーンピースの炒め物 マカロニサラダ みかん缶 Icalg-・塩分 444 2.1	ごはん すまし汁 カレーの西京焼き にらともやしの炒め物 菜の花の浸し 漬物 Icalg-・塩分 376 2.7	ごはん コンソメスープ 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 Icalg-・塩分 499 2.3
3時				ロールケーキ Icalg-・塩分 113 0	まんじゅう Icalg-・塩分 70 0	プチドック Icalg-・塩分 112 0.2
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
昼食	ごはん 中華スープ (リクエスト) 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 Icalg-・塩分 514 2.9	ごはん 味噌汁 ますのクリームソース ふきの土佐煮 白菜の青しそ和え 漬物 Icalg-・塩分 454 3.2	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 Icalg-・塩分 488 3.4	山菜ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ (北海道郷土料理) じゃがバター 菜の花の胡麻和え フルーツ Icalg-・塩分 525 3.1	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 Icalg-・塩分 410 3.1	ごはん 味噌汁 ますのマリネ 小松菜ときのこの炒め物 カリフラワーサラダ 漬物 Icalg-・塩分 482 3.1
3時	ドームケーキ Icalg-・塩分 117 0	クレープ Icalg-・塩分 101 0.1	まんじゅう Icalg-・塩分 70 0	メープルプチケーキ Icalg-・塩分 104 0.2	たいやき Icalg-・塩分 106 0	おはぎ Icalg-・塩分 95 0
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (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 Icalg-・塩分 475 3.8	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 Icalg-・塩分 492 3.6	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 Icalg-・塩分 463 3.3	(リクエスト) 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 パイナップル Icalg-・塩分 543 3.3	ごはん 味噌汁 さわらの磯辺揚げ レンコンの煮物 青梗菜の柚子風味和え 漬物 Icalg-・塩分 479 2.9	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 Icalg-・塩分 521 3.5
3時	メープルプチケーキ Icalg-・塩分 104 0.2	《リクエスト》今川焼き Icalg-・塩分 88 0	パンケーキ Icalg-・塩分 87 0.2	焼きプリンタルト Icalg-・塩分 136 0.1	プチドック Icalg-・塩分 112 0.2	ショコラプチケーキ Icalg-・塩分 107 0.3
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (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 ポテトサラダ 黄桃缶 Icalg-・塩分 481 2.2	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 Icalg-・塩分 485 3.4	ごはん 味噌汁 たらのから揚げ きのこソース 里芋の煮物 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物 Icalg-・塩分 439 3.3	ごはん 味噌汁 鶏肉のバター醤油ソース 大根のくず煮 カリフラワーの和え物 漬物 Icalg-・塩分 429 3.5	野菜醤油ラーメン ギョーザ コールスローサラダ カクテル缶 Icalg-・塩分 513 4	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 Icalg-・塩分 539 3.1
3時	クリームコンフェ Icalg-・塩分 95 0.1	メープルプチケーキ Icalg-・塩分 104 0.2	たいやき Icalg-・塩分 106 0	バウムクーヘン Icalg-・塩分 135 0.2	シュークリーム Icalg-・塩分 100 0.1	パンケーキ Icalg-・塩分 87 0.2
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
昼食	ごはん すまし汁 (リクエスト) 鯖の味噌煮 もやしの炒め物 キャベツの甘酢和え 漬物 Icalg-・塩分 445 3.6	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 パイナップル Icalg-・塩分 533 3.1	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 小松菜の煮浸し 白和え 漬物 Icalg-・塩分 475 3.8	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 フルーツ Icalg-・塩分 528 3.5	ごはん コンソメスープ タラのタルタルソース 南瓜甘煮 ブロッコリーサラダ みかん缶 Icalg-・塩分 558 2.4	
3時	まんじゅう Icalg-・塩分 70 0	おはぎ Icalg-・塩分 95 0	プチドック Icalg-・塩分 112 0.2	水ようかん Icalg-・塩分 68 0	クレープ Icalg-・塩分 101 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。

北海道郷土料理じゃがバター

じゃがいもにバターをのせただけのシンプルな食べ物「じゃがバター」。広大な土地を有し、じゃがいも生産や酪農が盛んな北海道らしい食べ物といえるでしょう。特に春先から収穫される新じゃがは、水分が多くねっとりとした食感で、香り高く、皮が薄いのでまるごと食べられます。そのため栄養価が高く、じゃがバターのように素材の味を味わう調理法はまさにうってつけでしょう。



* 都合により献立を変更することがあります