



月	火	水	木	金	土	日
		1 ごはん にらまたスープ 鶏肉の梅しそ焼 わかめの酢の物 漬物 洋梨缶	2 ごはん みそ汁 かれののハーフ焼 えびのマヨ和え 漬物 バナナ	3 鮭わかめご飯 若竹汁 豚肉のとろみ炒め たぬき冷奴 菜の花湯葉和え マンゴー杏仁	4 とうきび御飯 豆乳味噌汁 鯖の菜種焼き じゃが芋の煮物 金平ごぼう オレンジ	5 彩りチャーハン ミネストローネ ランチプレート ブロッコリー胡麻和え 黒ゴマプリン
660kcal 食塩2.5g	650kcal 食塩2.8g	676kcal 食塩3.3g	643kcal 食塩1.7g	620kcal 食塩1.7g	660kcal 食塩2.6g	680kcal 食塩3.5g
6 ごはん みそ汁 赤魚のおろしあん キャベツ梅肉和え 煮豆 黄桃缶	7 ごはん そうめん汁 甘酢鶏と豆炒め 青梗菜の信田煮 ひじきの煮物 いちごフルーチェ	8 ごはん みそ汁 白身魚のフライ マカロニサラダ 漬物 キウイ	9 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 豆苗のツマ和え 漬物 マンゴー	10 ごはん みそ汁 鯖の梅風味焼き 枝豆の白和え 漬物 みかん缶	11 ごはん みそ汁 鶏のママレード焼 フレンチサラダ 漬物 洋梨缶	12 アスパラゴス御飯 豆乳味噌汁 梅しそとり天と 野菜かき揚げ インドウの辛子和え 漬物 梅ゼリー
629kcal 食塩2.5g	632kcal 食塩3.3g	643kcal 食塩2.3g	680kcal 食塩1.7g	652kcal 食塩2.5g	623cal 食塩2.2g	584kcal 食塩2.9g
13 ごはん じゃがいもスープ 豚と人参の和炒め 玉葱マリネ 漬物 パイン缶	14 ごはん こんぶのすまし汁 鯖の胡麻焼き 白菜のめた和え 漬物 黄桃缶	15 ごはん みそ汁 豚肉の塩麹漬焼 ふきの炒り煮 漬物 白桃缶	16 ごはん みそ汁 めばるの煮付け 青菜のとろろ和え 漬物 みかん缶	17 《桃太郎御膳》 きびごはん あさりのすまし汁 鬼退治ハンバーグ ザクザク鬼サラダ みたらし団子ムース	18 ごはん とろろのすまし汁 さばのしそ味噌焼 かつおの和え物 漬物 黄桃缶	19 ごはん 中華スープ 和風麻婆豆腐 キャベツの旨塩サラダ ザーサイ パイン缶
652kcal 食塩2.6g	605kcal 食塩2.5g	610kcal 食塩2.4g	618kcal 食塩3.1g	628kcal 食塩3.5g	621kcal 食塩1.9g	593kcal 食塩3.4g
20 ごはん ワンタンスープ かに玉甘酢あん 棒棒鶏サラダ 漬物 マンゴー	21 ごはん みそ汁 豚バラの野菜炒め 山菜のマヨ和え 漬物 バナナ	22 ごはん 厚揚げのみそ汁 鱈のパンチーフ揚げ ひじきと豆苗サラダ 漬物 みかん缶	23 三色丼 にゅうめん 豆腐のあんかけ 山東菜のおひたし 漬物 マンゴー	24 ごはん ポトフ 豚のハーブマスタード焼 大豆のキーマ風 漬物 パイン缶	25 ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼 そら豆ハムサラダ 漬物 フルーツ	26 ごはん みそ汁 かれのの菜種焼 じゃが芋の磯炒め 漬物 白桃缶
633kcal 食塩2.3g	677kcal 食塩2.5g	658kcal 食塩3.0g	659kcal 食塩2.7g	650kcal 食塩3.0g	568kcal 食塩2.1g	636kcal 食塩3.5g
27 山菜そば 鶏の竜田揚げ 変わり奴 菜の花湯葉和え みかんゼリー	28 ごはん キャベツのスープ あじのマリネ まめまめサラダ 漬物 黄桃缶	29 ビーフカレー えびのスープ ブロッコリーたまごサラダ ジャーマンポテト 福神漬け ブルーベリーバナナ	30 ごはん つみれ汁 とんかつ 梅かつお風味和え 漬物 パイン缶	31 ごはん 筍すまし汁 鯖の照焼 わかめとろろ和え 漬物 オレンジ		
636kcal 食塩2.2g	657kcal 食塩3.4g	618kcal 食塩3.2g	670kcal 食塩2.7g	556kcal 食塩2.5g		

※食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

日本昔話～絵本の世界を食べて楽しむ～

～桃太郎御膳～

第1回目は「花さか爺さん」をイメージした献立はいかがでしたか？花さかちらし寿司のごはんには胡瓜の漬物を細かくして混ぜてあり食感がおもしろいご飯でした。彩りも鮮やかな春らしいお膳でした。

今月は、桃太郎をモチーフに献立を考えています。桃太郎といえば…どんな食材でどんな献立になるでしょう。楽しみにしててくださいね♪



日本昔ばなし膳

～花さか爺さん～

花さかちらし寿司
沢煮椀
厚揚げのそぼろあんかけ
グリーンサラダ
春のフルーツ杏仁

令和6年4月23日(火) 日就会

季節の簡単 炊込み御飯♪

緑茶と生姜で免疫力アップ！
鯖で血液サラサラ効果♪

☆さば缶と緑茶の炊込み御飯☆

☆材料☆(3～4人分)

お米	2合	鯖水煮缶	1個
緑茶葉	大さじ1/2	生姜	1欠片
水	適宜	塩	小さじ1

- ①生姜は、チューブなどではなく、細かく千切りにする。
- ②お米2合をといで、サバ缶の汁を入れたら水を通常の水位まで入れ、生姜、サバ缶、お塩、緑茶葉を入れさっくり混ぜて炊飯。
- ③炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせて出来上がりです。



4月行事食

4月12日
「どんぶりの日」
しらす丼



4月16日
お花見
「桜花弁当」



4月24日
手作りおやつ
「桜餅」



★栄養士より★

日就苑の桜は今年もきれいに咲きました。毎年、桜が咲く日を予想しつつお花見弁当の日を決めていますが、気候の変化が激しく予想通りにいかない事が増えてきました。今年のお花見弁当は、ぎりぎりセーフ…葉桜へと変わりつつある16日になってしまいましたが、お花見を締めくくるとな花吹雪がとてもきれいな日に楽しんで頂くことが出来ました。お花見弁当の日にご利用されなかったみなさんにも楽しんで頂ける行事食をこれから1年考えていきますので、楽しみにしてください。また、随時リクエスト募集中ですので、栄養士を見かけたらどうぞお声がけください♪

…お問い合わせ…
デイサービスセンター宮前荘
亘理町吉田字宮前5-10
TEL(34)5329
栄養士 黒澤由布子