

# 4月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
30 ごはん みそ汁 白身魚のマスタード焼き ふきの煮物 青菜のお浸し 果物	<p>今年度は「おまもりごはん」と題して毎月のテーマに合わせた体をいたわるお食事を提供します。4月のテーマは「骨粗しょう症予防」です。カルシウムとビタミンDがとれるメニューになっています。</p> <p>カルシウム：骨を作る重要な成分です。カルシウムが骨に取り込まれることにより、新しい骨が作られます。一方、古くなった骨は壊され、カルシウムが骨から溶け出します。このような流れが常に繰り返され、骨が新しく置きかわることにより、骨の強さが保たれています。不足すると骨から取り出される量が多くなることにより、骨量が減少し、骨粗鬆症になる可能性が高くなります。</p> <p>ビタミンD：カルシウムの吸収を助けるビタミンです。</p>					1 ごはん みそ汁 メヌケの生姜煮 じゃがいもきんぴら 小松菜の和え物 果物
585kcal 3.1g						575kcal 2.2g
2 ごはん みそ汁 バター醤油ハンバーグ アスパラのソテー ミモザサラダ 果物	3 ごはん はんぺんのお吸い物 白身魚のねぎみそ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のおひたし 果物	4 ごはん みそ汁 肉団子と野菜の旨煮 中華風きんぴら もやしのさっぱり和え 果物	5 ごはん みそ汁 とんかつ ひじきの炒め煮 南瓜とお豆のサラダ 果物	6 《お花見献立》 菜の花ごはん 春野菜のスープ 竜田揚げ 筍とアスパラのごま和え フルーツティーゼリー	7 ごはん みそ汁 麻婆豆腐 きのこ青菜のソテー しろなのナムル 果物	8 ごはん みそ汁 香味蒸し 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ 果物
665kcal 3.1g	626kcal 3.0g	660kcal 3.1g	717kcal 2.5g	665kcal 3.1g	600kcal 2.7g	593kcal 3.0g
9 ごはん みそ汁 鶏肉のクリーム煮 野菜の田楽 おかか和え 果物	10 ごはん またけのお吸い物 さばのみそ煮 厚揚げと高菜の香り炒め キャベツのゆず風味和え 果物	11 ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしお炒め 南瓜の甘煮 白菜の磯和え 果物	12 ごはん みそ汁 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 畑菜の生姜醤油和え 果物	13 ごはん みそ汁 ハンバーグ ジャーマンポテト 海藻サラダ ぶどうゼリー	14 ごはん コンソメスープ かれいの南部焼き ひじきの煮物 笹かまと玉葱の和え物 フルーツヨーグルト	15 ごはん みそ汁 めばるの照り焼き なすのみそ炒め もやしの和え物 果物
639kcal 3.4g	650kcal 2.7g	564kcal 2.9g	552kcal 3.0g	623kcal 3.4g	670kcal 2.5g	554kcal 2.9g
16 ごはん みそ汁 八宝菜 小松菜とツナの炒め物 大根のごまあえサラダ パインゼリー	17 ごはん みそ汁 あじの漬け焼き かわりきんぴら かぶの土佐酢和え 果物	18 ごはん みそ汁 銀たらの漬け焼き 厚揚げのみそ煮 キャベツの甘酢漬け 果物	19 ごはん みそ汁 たらのみそマスタード焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物 果物	20 《おまもりごはん》 桜比と菜の花の混ぜご飯 きくらげのスープ ししゃものチーズフライ 切干大根の和風和え 黒ごまプリン	21 ごはん みそ汁 チキンカツ 根菜の甘辛炒め 野菜サラダ ブルーチェ	22 ごはん みそ汁 和風卵焼き かぼちゃのいとこ煮 からし和え 果物
672kcal 2.9g	696kcal 2.5g	636kcal 2.7g	606kcal 3.1g	683kcal 2.3g	635kcal 2.9g	617kcal 3.4g
23 《みんなの日曜日》 吉野屋特製牛丼 みそ汁 ブロッコリーソテー 青菜とお豆のサラダ 果物	24 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ カリフラワーの炒め物 グリーンサラダ 果物	25 カレーライス コンソメスープ きゅうりの和え物 らっきょう漬け いちごゼリー	26 ごはん みそ汁 さばの甘酢漬け ごぼうの炒り煮 ほうれん草のお浸し 果物	27 ごはん みそ汁 牛肉の韓国風すき焼き 小松菜の中華炒め わかめサラダ 果物	28 ごはん みそ汁 めばるのねぎ塩焼き 刻み昆布の炒り煮 パンプキンサラダ 果物	29 《昭和の日》 たけのこごはん 花麩のすまし汁 菜種焼き マセドアンサラダ ミモザ風ゼリー
689kcal 3.3g	654kcal 3.4g	655kcal 3.1g	674kcal 2.8g	569kcal 2.9g	646kcal 3.3g	695kcal 2.8g

