

# 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
	1 ごはん みそ汁 メヌケの生姜煮 じゃがいものきんぴら 小松菜とかかの和え物 果物	2 《お花見膳》 菜の花ごはん 春野菜スープ しそタルタルフライ 筍とアスパラのごま和え 春色フルーチェ	3 ごはん そうめん汁 白身魚のねぎみそ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 果物	4 ごはん 白湯スープ 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 ハンバーグ アスパラのソテー ミモザサラダ 果物	6 ごはん みそ汁 とんかつ ひじきの炒め煮 かぼちゃと豆のサラダ 果物
	589kcal 2.1g	673kcal 3.2g	591kcal 3.2g	658kcal 2.8g	653kcal 3.4g	692kcal 2.8g
7 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ほうれん草とキノコのソテー しろなのナムル 果物ゼリー	8 ごはん みそ汁 赤魚の香味蒸し 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ 果物	9 ごはん みそ汁 鶏肉のクリーム煮 大根となすの田楽 しろなのおかか和え 果物	10 ごはん みそ汁 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 鶏肉のねぎ塩炒め かぼちゃの甘煮 菜の花の磯和え ヨーグルトムース	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 果物ゼリー
619kcal 3.3g	575kcal 2.9g	635kcal 3.2g	674kcal 3.0g	591kcal 3.2g	544kcal 2.9g	613kcal 3.5g
14 ごはん ワンタンスープ スパイシーパスタ粉焼 マスタードポテト いんげんの香味和え 果物	15 ごはん しめじのお吸い物 かれの照り焼き なすのみそ炒め もやしの和え物 果物	16 ごはん コンソメスープ 八宝菜 小松菜とツナの炒め物 大根とパプリカのサラダ 果物ゼリー	17 ごはん みそ汁 さばの漬け焼き 変わりきんぴら かぶの土佐酢和え 果物	18 ごはん みそ汁 めばるの漬け焼き 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 茄子の揚げ浸し もやしの和え物 果物	20 ごはん みそ汁 チキンカツ 根菜の甘辛炒め 野菜サラダ 果物
604kcal 3.1g	575kcal 3.4g	597kcal 2.9g	647kcal 2.3g	556kcal 3.0g	609kcal 3.1g	615kcal 2.7g
21 ごはん みそ汁 お好み焼き風卵焼き かぼちゃのいとこ煮 からし和え 果物	22 ごはん みそ汁 親子煮 ブロッコリーのつみそ炒め 白和え 果物	23 《昔ばなし 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	24 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ カリフラワーソテー グリーンサラダ 果物	25 カレーライス コンソメスープ キャベツの中華和え らっきょう漬け ムース	26 ごはん しいたけとわかめの中華スープ 焼きぎょうざ ごぼうの炒り煮 ほうれん草のお浸し 果物	27 ごはん とんこつスープ 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 果物ゼリー
582kcal 3.0g	637kcal 3.5g	693kcal 2.0g	657kcal 3.2g	655kcal 3.1g	618kcal 3.2g	682kcal 3.4g
28 ごはん みそ汁 大根と牛肉の韓国風 小松菜の中華炒め わかめサラダ 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	30 ごはん みそ汁 白身魚のマスタード焼き ふきの煮物 ほうれん草のお浸し 果物	<p>今年度は1年を通して「日本昔ばなし膳」をお届けします！ 誰でも一度は読んだことのある懐かしい日本の昔話、その世界観を献立に仕立てました。食事を通して物語や思い出に心を寄せる時間になるよう願っています。全12話おたのしみに！ 4月は「花さか爺さん」をテーマにした献立です。 ・花さかちらし寿司：物語に登場する桜をイメージしました。 ・厚揚げのそぼろあん：厚揚げを臼に見立てて、小判(そぼろ)がザクザク出てくる様子を表現しました。</p>			
600kcal 3.1g	678kcal 2.6g	558kcal 3.1g				

