



# 4月メニュー表



イサービスセンター ケアマキス笹原

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
ご飯 チキンカツ [付]キャベツ ブロッコリーとエビの中華煮 トマトサラダ 中華スープ フルーツ	ご飯 鶏肉のオニオンソース [付]アスパラ 焼き茄子 長芋の梅和え 味噌汁 (白) フルーツ	ご飯 カレイの煮つけ [付]大根おろし がんもの煮付け なすのゴマ和え 味噌汁 (赤) ☆パイン缶	カレーライス (ポーク) 香の物 青菜とじゃこのサラダ コンソメスープ フルーツ	おにぎり 1個 味噌ラーメン さつま芋レモン煮 白菜のごま酢和え フルーツ	おにぎり 1個 味噌ラーメン さつま芋レモン煮 白菜のごま酢和え フルーツ
エネルギー 602 kcal 脂質 14.3 g たんぱく質 29.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 545 kcal 脂質 11 g たんぱく質 19.7 g 塩分 2.1 g	エネルギー 521 kcal 脂質 7.5 g たんぱく質 24.4 g 塩分 4.2 g	エネルギー 616 kcal 脂質 17.6 g たんぱく質 16.9 g 塩分 3.6 g	エネルギー 682 kcal 脂質 6.1 g たんぱく質 22.9 g 塩分 5.9 g	エネルギー 528 kcal 脂質 7 g たんぱく質 23 g 塩分 4 g
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
さくらご飯 鶏肉から揚げ [付]卵焼き れんこんの金平 いんげん酢味噌和え 味噌汁 (白) フルーツ	天津飯 いか団子煮 シーザー風サラダ 中華スープ キウイフルーツ	ご飯 回鍋肉 大根の煮物 春雨の中華和え すまし汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のマスタード焼き [付]キャベツ 白菜の旨煮 グリーンサラダ コンソメスープ ☆パイン缶	おにぎり 1個 きつねそば 角麩煮 ささみのサラダ フルーツ	ご飯 青炒肉絲 シュウマイ なすの華風浸し 中華スープ マンゴプリン
エネルギー 687 kcal 脂質 21.3 g たんぱく質 23.3 g 塩分 3.6 g	エネルギー 522 kcal 脂質 11.3 g たんぱく質 20.1 g 塩分 4.6 g	エネルギー 568 kcal 脂質 12.5 g たんぱく質 21.1 g 塩分 3.4 g	エネルギー 555 kcal 脂質 18.6 g たんぱく質 19.1 g 塩分 2.5 g	エネルギー 655 kcal 脂質 9.4 g たんぱく質 28.6 g 塩分 4.6 g	エネルギー 587 kcal 脂質 18.1 g たんぱく質 19 g 塩分 2.2 g
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
ご飯 豚肉のポン酢炒め がんもの煮付け ひじきのサラダ (和風) 味噌汁 キウイフルーツ	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ [付]ブロッコリー じゃが芋煮つけ シーザー風サラダ 中華スープ フルーツ	ご飯 エビフライ [付]キャベツ さつま揚げの糸昆布煮 里芋のぬた すまし汁 フルーツ	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 大根うすくず煮 干しえびの和え物 すまし汁 フルーツ	おにぎり 1個 カレーうどん 白菜とベーコン煮 タルタルサラダ キウイフルーツ	ご飯 鯖のんにく醤油焼き [付]はじかみ・大葉 野菜のきんぴら ほうれん草のおろし和え 味噌汁 (白) フルーツ
エネルギー 553 kcal 脂質 14.3 g たんぱく質 24.8 g 塩分 3.7 g	エネルギー 596 kcal 脂質 16.8 g たんぱく質 22.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 571 kcal 脂質 8.5 g たんぱく質 17.6 g 塩分 4.1 g	エネルギー 459 kcal 脂質 4.7 g たんぱく質 20.1 g 塩分 2.7 g	エネルギー 674 kcal 脂質 20.4 g たんぱく質 21.4 g 塩分 4.7 g	エネルギー 554 kcal 脂質 12.1 g たんぱく質 24.7 g 塩分 4 g
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
ご飯 かに玉の甘酢あんかけ 野菜と豚肉の中華炒め 青菜のごま和え 中華スープ マンゴプリン	ご飯 からすかれいの照り焼き [付]大根おろし・大葉 里芋の旨煮 もやしと貝割れのサラダ すまし汁 キウイフルーツ	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル [付]アスパラ キャベツとピーマンのツナ炒め 南瓜サラダ コーンスープ オレンジゼリー	ゆかりご飯 鱈の蒲焼き [付]大葉 筍の煮付け 桜エビとキャベツの和え物 すまし汁 フルーツ	クロワッサン ミートスパゲティ カニサラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 まぐろカツ [付]キャベツ 炊き合わせ ほうれん草のしらす和え すまし汁 フルーツ
エネルギー 550 kcal 脂質 13.1 g たんぱく質 24.1 g 塩分 3.2 g	エネルギー 492 kcal 脂質 10.2 g たんぱく質 17 g 塩分 2.8 g	エネルギー 652 kcal 脂質 17.3 g たんぱく質 25.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 521 kcal 脂質 8.1 g たんぱく質 23.7 g 塩分 4.2 g	エネルギー 621 kcal 脂質 19.3 g たんぱく質 20.2 g 塩分 2.9 g	エネルギー 628 kcal 脂質 14.9 g たんぱく質 24.8 g 塩分 3.3 g
30 (月)	<div data-bbox="961 2039 1092 2077" data-label="Section-Header"><h2>桜花漬け</h2></div> <div data-bbox="531 2104 1602 2350" data-label="Text"> <p>七分咲きほどの八重桜の花を塩、又は、塩と梅酢で漬け込んだもので、この時期に、桜ご飯やお吸い物、お菓子の飾りなどに用いることがあります。桜漬けとも言いますが、桜漬けというと漬物と勘違いしてしまいそうですね。ちなみに、私たちがこの時期に花見として見る桜は、ソメイヨシノです。</p> </div> <div data-bbox="1617 2003 1953 2181" data-label="Image"></div>				

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。