

4月献立表

介護老人保健施設あつべつ

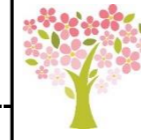


	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯・味噌汁 鱈の塩焼き 青菜ごま和え 赤かつぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 白菜ゆかり和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 白菜の炒め煮 なっとう 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 鮭の甘塩焼き 長芋の梅和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 さばおほか照り煮 もやし生姜和え 海苔佃煮 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 厚揚げの五目炒め パイナップル	醤油ラーメン 芋コロッケ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 赤魚香味焼き ひじき煮 キウイ	ポークカレー マッシュルームスープ 菜の花サラダ オレンジ	山菜五目御飯 沢煮椀 揚げ出し豆腐 バナナ
夕食	ご飯 味噌汁 いわしフライ にらのたまごとじ キャベツおほか和え	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 茄子の炒めもの おろし和え	ご飯 味噌汁 鶏のフリッター ブロッコリー蟹あんかけ もやしの和え物	ご飯 味噌汁 めばるの煮つけ いんげんそぼろ炒め かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 鱈の梅煮 キャベツ炒め煮 ビーフンサラダ

～4月行事食イベント～

4月6日 春の天ぷら御膳

- * しば漬け混ぜ寿司 * 素麺すまし
- * 天ぷらく鱈・たらのめ・菜の花・南瓜 >
- * たまご豆腐 * 果物盛り合わせ



利用者様の目の前で天ぷらを揚げ、雰囲気を楽しんで頂きます☆

4月29日 昭和の日

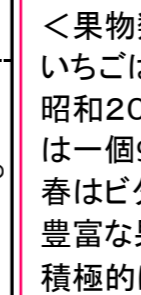
- ・山菜おこわ
- ・味噌汁
- ・海老さつま揚げ
- ・アスパラとトマトの和え物
- ・バナナ



4月の旬の食材



<野菜類:菜の花・たらの芽・玉ねぎ・筍>
菜の花にはカロチンやビタミンCが豊富に含まれていますので、免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できます。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事に大変向いています。



<果物類:いちご・キウイ・デコポン>
いちごはケーキによく使われますね☆昭和20年代中ごろにショートケーキは一個900円したそうです。春はビタミンCが豊富な果物が多いので風邪予防として積極的に摂取してみましょう😊🍓

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐五目煮 青菜菊花和え ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 白菜海苔和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 焼き茄子 ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜白須和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 ウインナー卵巻き 青菜柚香和え 赤かつぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 さんま和風味 キャベツおほか和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 がんも煮 青菜和風和え 桜大根 牛乳
昼食	しば漬け混ぜ寿司 素麺すまし汁 天ぷら盛り合わせ たまご豆腐 2種の果物盛り合わせ * 天ぷら御膳 *	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め さつま芋含め煮 りんご	ご飯 味噌汁 鱈のフライ 筍おほか煮 パイナップル	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ いんげん炒め煮 くだもの缶	茄子味噌丼 味噌汁 白菜サラダ オレンジ	菜の花と塩こぶの混ぜご飯 味噌汁 海老さつま揚げ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 落炒め煮 バナナ
夕食	ご飯 味噌汁 鶏のにんにく醤油焼き 大根の旨煮 オクラ和え	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 豆腐と蟹のくず煮 青菜胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏と葱の黒こしょう炒め 芋の煮物 青菜ナムル	ご飯 味噌汁 魚の味噌漬焼き 大根そぼろあんかけ もやし和え物	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 芋の胡麻煮 アスパラ辛子和え	ご飯 味噌汁 油子煮つけ 落の生姜炒め 青菜山かけ	ご飯 味噌汁 豚のオイスターソース炒め 南瓜含め煮 きゅうり酢の物

☆裏面に続きます

	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日		
朝食	ご飯・味噌汁 金平ごぼう 青菜納豆和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 いんげんとツナの煮物 白菜のおかか和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 天津オムレツ もやし大葉和え たいみそ 牛乳	ご飯・味噌汁 さわら塩焼き 白菜海苔和え ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ふんわりバーグ 青菜なめ茸和え ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 おから 青菜のお浸し 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 海老バーグ アスパラ胡麻醤油和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 だしまき卵 青菜なめ茸和え 赤かっぱ 牛乳		
昼食	五目あんかけうどん はんぺん天ぷら さつまいも小豆煮	ご飯 味噌汁 春野菜入り卵焼きあんかけ 大豆煮 りんご	ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ 豆腐サラダ キウイ	チキンカレー マカロニスープ グリーンサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 蟹玉 高野豆腐のそぼろ煮 パイナップル	ご飯 味噌汁 めばるの幽庵焼き ブロッコリー蟹あんかけ バナナ	ご飯 味噌汁 さばおろし煮 いり豆腐 キウイ	あさりご飯 粕汁 豆腐挟み蒸し くだもの缶		
夕食	ご飯 味噌汁 魚のフライ卵とじ こんにゃくのピリ辛炒め キャベツお浸し	ご飯 味噌汁 鮭粕漬け焼 筑前煮 青菜白須和え	ご飯 味噌汁 鶏のロール蒸し キャベツ炒め煮 菜の花のわさび和え	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 大根味噌きんぴら 温泉卵	ご飯 味噌汁 ほっけフライおろしだれ 山菜炒め煮 もやしゆかり和え	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 芋の煮物 揚げ茄子	ご飯 味噌汁 親子煮 盛り合わせサラダ 切干大根	ご飯 味噌汁 魚の唐揚げあんかけ 芋金平 白菜お浸し		
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 焼き茄子 ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい 胡瓜とえのき茸の梅和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 さわら西京焼き 青菜和え たいみそ 牛乳	ご飯・味噌汁 切干大根 なっとう 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 高野豆腐と海老の煮物 白菜海苔和え きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 青菜のわさび和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 オムレツ オクラのおろし和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 厚揚げと蟹の煮物 もやし大葉和え ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツの生姜和え ハリハリ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 さんま和風味 青菜のツナ和え ハリハリ漬け 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 あじフライ 筍おかか煮 パイナップル	ご飯 味噌汁 魚の唐揚げおろしがけ 春野菜の卵とじ オレンジ	焼き鳥丼 味噌汁 かぼちゃサラダ バナナ	かしわそば 野菜コロッケ ヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 すずきの煮つけ いんげんそぼろ炒め パイナップル	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 回鍋肉風 キウイ	ご飯 味噌汁 鯖の一味焼き たまご豆腐あんかけ オレンジ	ご飯 味噌汁 鱈の変わり揚げ やさい炒め りんご	山菜おこわ 味噌汁 海老さつま揚げ アスパラとトマトの和え物 バナナ	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け いり豆腐 パイナップル
夕食	ご飯 味噌汁 鶏と葱の黒胡椒炒め 芋の煮物 青菜ナムル	ご飯 味噌汁 鶏のにんにく醤油焼き もやし五目炒め 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 白菜クリーム煮 春雨の酢の物	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 八宝菜 青菜の煮浸し	ご飯 味噌汁 鶏の梅マヨネーズ焼き さつま芋含め煮 揚げ茄子	ご飯 味噌汁 チキンカツ 大根金平 もやし柚香和え	ご飯 味噌汁 酢鶏 切干大根 青菜なめたけ和え	ご飯 味噌汁 煮鶏 野菜サラダ 温泉たまご	ご飯 味噌汁 油子のあおさ焼き 肉じゃが 青菜ごま和え	ご飯 味噌汁 さわらの煮つけ 玉ねぎ炒め煮 白菜なめ茸和え

