

4月

ケアサポートセンター十思 令和2年4月間献立

		～毎日の食事から～			2020年4月1日(水)	2020年4月2日(木)	2020年4月3日(金)	2020年4月4日(土)
朝食	E P F S	<p>3月の行事食は、ひなまつり。 おひなさまに負けじと、華やかに ちらしずしと3色ケーキでお祝いです。 煮物には、春らしく菜の花を飾ってみました。 世の中はコロナウィルスでいろいろな行事が 延期や中止になっていますが、食事だけでも 季節感を感じていただければ幸いです。</p> 			菓子パン 野菜のポトフ ソフール 	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
					ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ	米飯 肉団子のスープ 菜種和え ババロア	米飯 鶏肉カレーソース スパゲティーサラダ りんごゼリー 吸い物	三色丼 ほうれんそうの白和え 黒蜜寒天 味噌汁
昼食		米飯 魚のみりんしょうゆ焼き なすの煮浸し フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼き おから煮 コンポート 味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚のピカタ かぼちゃサラダ コンポート 味噌汁			
夕食		1391kcal	1390kcal	1213kcal	1427kcal			
		51.0g	56.5g	56.9g	51.9g			
		39.4g	34.4g	33.3g	38.4g			
		7.1g	6.6g	7.5g	5.7g			
		2020年4月5日(日)	2020年4月6日(月)	2020年4月7日(火)	2020年4月8日(水)	2020年4月9日(木)	2020年4月10日(金)	2020年4月11日(土)
朝食	E P F S	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール 	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
		米飯 鶏肉のタルタルソース スパゲティーナポリタン 黒糖寒天 コンソメスープ	米飯 回鍋肉 かにかまの和え物 ミルクプリン 中華スープ	米飯 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ りんごゼリー コンソメスープ	豆ごはん えびと三つ葉の かき揚げ 菜の花の塩昆布あえ デザート かきたま汁	米飯 豆腐ハンバーグ 紅白なます オレンジゼリー 味噌汁	チキンカレー コールスローサラダ コーヒゼリー コンソメスープ	米飯 えびのチリソース もやし和え チョコレートケーキ 中華スープ
夕食		米飯 鯖の味噌煮 おくらのおひたし フルーツ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 高菜と卵の炒め フルーツ 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 冷ややっこ フルーツ 味噌汁	米飯 魚の西京漬け焼き 厚焼き玉子 チーズケーキ 味噌汁	米飯 魚の揚げ煮 さつま芋サラダ カルピスゼリー 吸い物	米飯 鮭の塩焼き 冬瓜そぼろ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 秋刀魚の蒲焼 菜の花胡麻和え ロールケーキ 味噌汁
栄養量		1421kcal	1460kcal	1376kcal	1438kcal	1305kcal	1333kcal	1566kcal
		52.2g	58.2g	62.6g	58.7g	54.3g	57.4g	65.0g
		40.3g	46.7g	34.8g	24.6g	31.2g	35.1g	44.8g
		6.1g	10.5g	8.7g	6.6g	8.2g	9.3g	8.1g

	2020年4月12日(日)	2020年4月13日(月)	2020年4月14日(火)	2020年4月15日(水)	2020年4月16日(木)	2020年4月17日(金)	2020年4月18日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
昼食	米飯 豚しゃぶ 卵炒め マンゴープリン 味噌汁	米飯 酢豚 もやしとピーマンのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 メンチカツ きゅうりとセロリのサラダ バレンタインムース コーンスープ	米飯 青椒牛肉絲 青梗菜の和え物 かぼちゃプリン 中華スープ	米飯 チキントマト煮 マカロニサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ	米飯 麻婆なす 拌三絲 コーヒーゼリー 味噌汁	親子丼 かぼちゃの甘煮 もずく酢 吸い物
夕食	米飯 魚の煮つけ 野菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の変わり味噌焼き じゃがいもコンソメ煮 コンポート 味噌汁	米飯 豆腐とかにのあんとうじ煮 トマトとザーサイの和え物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のムニエルオーロラソース ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁	米飯 魚の天ぷらさきのごあんかけ ごぼうキンピラ カステラ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し とうがんだんもの煮物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚の粕漬け おから煮 コンポート 味噌汁
栄養量	E 1811kcal P 61.7g F 82.3g S 6.6g	E 1309kcal P 51.8g F 31.3g S 8.8g	E 1542kcal P 56.7g F 46.3g S 6.6g	E 1861kcal P 60.2g F 69.3g S 6.1g	E 1513kcal P 59.8g F 41.9g S 9.0g	E 1327kcal P 56.0g F 33.2g S 7.6g	E 1275kcal P 60.0g F 22.9g S 7.2g
	2020年4月19日(日)	2020年4月20日(月)	2020年4月21日(火)	2020年4月22日(水)	2020年4月23日(木)	2020年4月24日(金)	2020年4月25日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
昼食	米飯 焼肉 なす南蛮 ミルクプリン 味噌汁	米飯 肉じゃが れんこんきんぴら コンポート 味噌汁	米飯 千草たまご 白菜としらすの和え物 フルーチェ 味噌汁	米飯 クリームシチュー ツナサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 錦糸しゅうまい ぶどうゼリー 中華スープ	米飯 ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ りんごゼリー コンソメスープ	キーマカレー マセドアンサラダ ミルクプリン コンソメスープ
夕食	米飯 鱈フライ ほうれん草白和え フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚のチリソース煮 かぶのゆず和え ごまプリン 中華スープ	米飯 魚の和風ムニエル 田楽 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 酢味噌和え フルーツ 味噌汁	米飯 魚のタルタルソース焼き かぶの塩昆布あえ フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の煮つけ 青菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の味噌バター焼き 炒り豆腐 ごまプリン 吸い物
栄養量	E 1514kcal P 57.7g F 45.8g S 8.9g	E 1311kcal P 46.7g F 30.9g S 7.8g	E 1372kcal P 56.4g F 39.3g S 7.8g	E 1386kcal P 47.7g F 38.6g S 7.3g	E 1520kcal P 57.1g F 50.7g S 10.4g	E 1314kcal P 51.6g F 37.8g S 6.9g	E 1410kcal P 50.8g F 44.5g S 6.5g
	2020年4月26日(日)	2020年4月27日(月)	2020年4月28日(火)	2020年4月29日(水)	2020年4月30日(木)	献立は、都合により変更になることがあります。 栄養量表示は、 E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分です。	
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳		
昼食	米飯 かに玉 辣白菜 ぎょうざスープ	米飯 チキンカツ なすの鍋しぎ りんごゼリー 味噌汁	米飯 豚肉生姜焼き スイートポテトサラダ コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 スパニッシュオムレツ れんこんきんぴら フルーツヨーグルト 味噌汁	米飯 すき焼き煮 だいこんと帆立のサラダ いちごゼリー 味噌汁		
夕食	米飯 魚の照り焼き チャプチェ コンポート 味噌汁	米飯 炊き込みご飯 おでん 白菜と人参の和え物 フルーツ	米飯 魚のおろし煮 青菜と厚揚げ炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 大根きんぴら カステラ 味噌汁	米飯 鯖の塩焼き なすの揚げ出し フルーツカクテル 味噌汁		
栄養量	E 1391kcal P 51.0g F 36.8g S 9.3g	E 1323kcal P 52.1g F 36.8g S 7.7g	E 1424kcal P 56.0g F 47.3g S 9.0g	E 1382kcal P 54.2g F 36.0g S 6.6g	E 1503kcal P 56.4g F 51.8g S 8.1g		

