

# 2017年 4月 上井草デイサービス予定献立表

ひとことメモ  
★あさり



魚介類を「漁る（あさる）」が語源です。かつては全国どこの内湾にもザクザクいたという事です。日本産は激減してしまいましたが、いまでも一番なじみの深い貝。お味噌汁や酒蒸しでとてもいい味を出してくれます。



社会福祉法人サンフレンズ  
高齢者在宅サービスセンター  
上井草ふれあいの家  
電話 03(3394)9831

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

4月1日(土)
赤飯 味噌汁 鶏肉の照焼 ほうれん草と椎茸の和え物 なすの生姜炒め 果物 味噌まんじゅう I補† :-598kcal ｸﾞﾊﾟｸ :21.7g 脂質 :15.0g 塩分 :2.7g

4月2日(日)	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)
お休み	ご飯 かきたま汁 豚肉の甘辛煮 春雨ともやし炒め 果物 キャベツの土佐酢和え きみしぐれ I補† :-594kcal ｸﾞﾊﾟｸ :21.9g 脂質 :13.2g 塩分 :3.3g	ご飯 清汁 さばの味噌焼き ごぼうの炒り煮 果物 長芋と貝割れのわさび和え グレープゼリー I補† :-612kcal ｸﾞﾊﾟｸ :19.8g 脂質 :14.4g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 メンチカツ&クリームコロッケ じゃが芋の煮物 果物 白滝のたらこ和え 水まんじゅう(梅) I補† :-626kcal ｸﾞﾊﾟｸ :15.8g 脂質 :13.1g 塩分 :3.2g	わかめご飯 味噌汁 かつおのたたき がんと白菜の煮物 果物 ほうれん草のごま和え 黒糖蒸しパン I補† :-562kcal ｸﾞﾊﾟｸ :29.8g 脂質 :10.1g 塩分 :3.3g	チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け 果物 プリン I補† :-612kcal ｸﾞﾊﾟｸ :21.5g 脂質 :17.4g 塩分 :2.8g	桜ちらし寿司 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お花まつり</span> 清汁 春の天ぷら3種盛り いちごヨーグルト かぶの即席漬け あんみつ I補† :-617kcal ｸﾞﾊﾟｸ :26.1g 脂質 :11.9g 塩分 :3.3g
4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
お休み	ご飯 味噌汁 たらとあさりの酒蒸し風 ポテトサラダ 果物 ひじき煮 吹雪まんじゅう I補† :-629kcal ｸﾞﾊﾟｸ :25.1g 脂質 :13.3g 塩分 :3.2g	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ レタスとトマトのサラダ 果物 青梗菜のバター醤油炒め マドレーヌ I補† :-589kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.4g 脂質 :14.7g 塩分 :3.0g	天丼 味噌汁 白菜と椎茸の煮浸し 果物 カリフラワーの梅しそ和え エクレア I補† :-600kcal ｸﾞﾊﾟｸ :20.5g 脂質 :15.4g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜と桜海老の和え物 果物 れんこんの煮物 どらやき I補† :-600kcal ｸﾞﾊﾟｸ :24.1g 脂質 :11.6g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け さつま芋の鶏そぼろあん きゅうりの塩昆布和え 果物 キャロットゼリー I補† :-646kcal ｸﾞﾊﾟｸ :23.7g 脂質 :13.2g 塩分 :3.3g	サンドウィッチ コンソメスープ クリームシチュー 生野菜サラダ 果物 抹茶ムース I補† :-551kcal ｸﾞﾊﾟｸ :23.0g 脂質 :21.0g 塩分 :3.0g
4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)
お休み	ご飯 清汁 肉豆腐 切干大根の味噌煮 ほうれん草のお浸し 果物 フッセケーキ I補† :-570kcal ｸﾞﾊﾟｸ :23.3g 脂質 :11.7g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 鮭の和風ムニエル キャベツとハムのしそ和え 果物 かぼちゃの含め煮 ココア蒸しパン I補† :-642kcal ｸﾞﾊﾟｸ :24.5g 脂質 :13.2g 塩分 :3.3g	ご飯 中華スープ 麻婆なす えびしゅうまい きゅうりともやしのナムル 杏仁フルーツ ようかん I補† :-610kcal ｸﾞﾊﾟｸ :20.3g 脂質 :15.5g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 豆腐チャンプルー 果物 いんげんのくるみ和え シュークリーム I補† :-569kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.9g 脂質 :16.9g 塩分 :3.1g	豆ご飯 清汁 豚肉のごま味噌焼き きんぴらごぼう 果物 アスパラとホタテのサラダ 黒糖まんじゅう I補† :-621kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.6g 脂質 :12.8g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 さわらの吹き寄せ蒸し 大根の梅煮 果物 菜の花のごまドレッシング和え 和風パンケーキ I補† :-616kcal ｸﾞﾊﾟｸ :27.5g 脂質 :16.0g 塩分 :3.1g
4月23日(日)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)
お休み	たけのご飯 味噌汁 ぶりの山椒焼き なすの揚げだし 春キャベツサラダ 果物 わらび餅 I補† :-615kcal ｸﾞﾊﾟｸ :21.0g 脂質 :17.6g 塩分 :3.1g	ボークカレー ジョア シーザーサラダ 福神漬け 果物 ごままんじゅう I補† :-587kcal ｸﾞﾊﾟｸ :24.8g 脂質 :8.8g 塩分 :2.9g	ご飯 味噌汁 黄金カレイの生姜煮 高野豆腐の炊き合わせ 果物 小松菜のなめたけ和え ドームケーキ I補† :-559kcal ｸﾞﾊﾟｸ :26.0g 脂質 :8.8g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 鶏肉の南部焼き そら豆ときのこの和風ドレッシング和え 果物 なごみ巻きと野菜の煮物 酒まんじゅう I補† :-645kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.1g 脂質 :15.2g 塩分 :2.6g	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 茶碗蒸し 青梗菜のお浸し 果物 コーヒーロールケーキ I補† :-589kcal ｸﾞﾊﾟｸ :25.9g 脂質 :14.7g 塩分 :3.0g	ご飯 中華スープ 八宝菜 もやしのナムル 果物 水餃子 ハスカップゼリー I補† :-636kcal ｸﾞﾊﾟｸ :25.7g 脂質 :15.6g 塩分 :3.2g