

# 2021年 4月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(1月～3土)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となることがあります。

		1 木	2 金	3 土
朝食	<p><b>【春野菜は栄養たっぷり！】</b></p> <p>★新人参 β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力の強化、アンチエイジングなど、健康を保つために重要な働きをする栄養素です。</p>	<p>ご飯 たいみそ カブの煮物 みそ汁 黄桃缶</p>	<p>ご飯 ふりかけ 青梗菜の胡麻和え みそ汁 フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 うめびしお 菜の花の炒め物 みそ汁 洋梨缶</p>
昼食	<p>★春キャベツ ビタミンCや食物繊維が豊富なほか、胃壁の粘膜を丈夫にし、消化を助ける働きがあると言われるビタミンU（別名キャベジン）が含まれています。</p> <p>★新玉葱 ビタミンB1、B2、C、カルシウムなどが含まれています。特筆すべきは、辛みのもとになる成分、硫化アリル（別名アリシン）で疲労回復や殺菌効果に加え、血液をサラサラにしてくれる効果があると言われています</p>	<p>ご飯 かき揚げ 菜の花の和え物 すまし汁 フルーツ</p>	<p>ご飯 ★豚肉の香り焼き または ★魚(あじ)の南蛮焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁</p>	<p>ご飯 ★豚肉の炒め物 または ★たらのチリソース かけ 冬瓜のカニ風味あん わかめスープ</p>
間食	<p>★アスパラガス アスパラギン酸で「免疫力アップ」「疲労回復」</p>	<p>チョコレートケーキ 牛乳</p>	<p>水まんじゅう 牛乳</p>	<p>シュークリーム 牛乳</p>
夕食	<p>など多くの効果が期待されています。他にもビタミンA、B1、B2、C、Eなども多く含まれます。</p>	<p>ご飯 肉豆腐 サツマイモサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鶏肉のタルタル焼き、ほうれん草の青シソ和え、コンソメスープ</p>	<p>ご飯 魚(ナガメバル)の煮付け 大根の和え物 すまし汁</p>
一日あたり		エネルギー 1469 kcal	エネルギー 1336 kcal	エネルギー 1164 kcal
		たんぱく質 44.6 g	たんぱく質 54.4 g	たんぱく質 51.2 g
		脂質 43.7 g	脂質 32.5 g	脂質 20.2 g
		塩分 5.9 g	塩分 6.9 g	塩分 6.8 g

# 2021年 4月の献立表

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝食	焼きたてパン マカロニサラダ みかん缶 牛乳	ご飯 たいみそ 大根のコンソメ煮 みそ汁 バナナ	菜飯 キャベツのサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 春雨サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ なすの含め煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜の炒め物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお だし巻き卵 みそ汁 洋梨缶
昼食	ココイコチカレー コロッケ 福神漬 野菜ジュース	散らし寿司 白菜の塩昆布和え 赤だし りんごのコンポート	ご飯 ★鶏とエンドウの炒め物 または ★鯖木の芽みそ焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	ご飯 ★肉団子と野菜の旨煮 または ★魚(たら)の甘酢あんかけ しゅうまい 中華スープ	ご飯 ★肉じゃが または ★さばの味噌煮 菜の花のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 ★青椒肉絲 または ★麻婆茄子 ほうれん草のサラダ 中華スープ	ご飯 ★鶏肉の照り焼き または ★白身魚の梅肉焼き 大根の酢の物 赤だし
間食	炭酸饅頭	かすてら饅頭 牛乳	クレープ 牛乳		羊羹 グリーンティ	バラエティ 牛乳	ドーナツ 牛乳
夕食	白身魚の香草焼き、 ほうれん草のソテー、炒り卵、なすの トマト煮、フルーツ	ご飯 鯖の生姜煮 ほうれん草の炒め物 のっぺい汁	ご飯 豚のきのこソースか け 青梗菜の炒め物 コンソメスープ	ご飯 さけの塩焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 白菜のクリーム煮 コンソメスープ	ご飯 えびと卵の野菜炒め かぶの味噌煮 すまし汁	ご飯 幽庵焼き(さわら) 湯豆腐 みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1790 kcal	エネルギー 1425 kcal	エネルギー 1366 kcal	エネルギー 1277 kcal	エネルギー 1221 kcal	エネルギー 1283 kcal	エネルギー 1309 kcal
	たんぱく質 42.4 g	たんぱく質 59.8 g	たんぱく質 50.6 g	たんぱく質 49 g	たんぱく質 49.3 g	たんぱく質 46 g	たんぱく質 58.2 g
	脂質 66.1 g	脂質 30.7 g	脂質 456 g	脂質 29.6 g	脂質 24.9 g	脂質 36.5 g	脂質 28.7 g
	塩分 5.4 g	塩分 8 g	塩分 8.4 g	塩分 7.8 g	塩分 6.6 g	塩分 8 g	塩分 8.3 g

(11 日 ~17 土)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝食	菓子パン フルーツ 牛乳	ご飯 野菜ソテー ふりかけ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 じゃがいもの煮物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 菜の花のお浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 中華煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 ジャーマンポテト みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ パンプキンサラダ みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 海鮮八宝菜 春雨サラダ 中華スープ	ご飯 ★ポークケチャップ または ★さばのカレー風味 焼き ほうれん草のサラダ コンソメスープ	ご飯 ★鶏の唐揚げ または ★赤魚の煮付け 小松菜のお浸し みそ汁	麦ごはん ★鶏のおろしポン 酢かけ または ★あじのゴマ醤油 煮 高野の卵とじ 豚汁 フルーツ	ご飯 ★チンボールのケチャップ 煮 または ★竜田揚げ(さば) なすのおかか和え みそ汁	ご飯 ★牛肉とキャベツの 炒め物 または ★鮭のクリームソー スかけ スパゲティサラダ コンソメスープ	散らし寿司 茶碗蒸し すまし汁 フルーツ
間食	たいやき	桃饅頭 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳	桜ゼリー 牛乳	ドームケーキ 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	スイスロール 牛乳
夕食	ご飯 牛肉のしぐれ煮 小松菜ゆず味噌和え すまし汁	ご飯 魚(ぶり)の南部焼き 炊き合わせ みそ汁	ご飯 かに玉 白菜の青シソ和え 中華スープ	ご飯 魚(バサ)のマスタード 焼 き、大根サラダ コンソメスープ	ご飯 えびと野菜の甘辛炒 め、大豆ひじき煮 すまし汁	ご飯 たらの梅おろしのせ 南瓜の煮付け みそ汁	ご飯 豚肉の卵とじ ふきの炒め物 みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1488 kcal	エネルギー 1488 kcal	エネルギー 1169 kcal	エネルギー 1386 kcal	エネルギー 1382 kcal	エネルギー 1437 kcal	エネルギー 1778 kcal
	たんぱく質 60.9 g	たんぱく質 60.9 g	たんぱく質 47.1 g	たんぱく質 60.8 g	たんぱく質 48.2 g	たんぱく質 59.2 g	たんぱく質 83.9 g
	脂質 46.2 g	脂質 46.2 g	脂質 22.6 g	脂質 35.6 g	脂質 31.2 g	脂質 30.4 g	脂質 50.7 g
	塩分 7.3 g	塩分 7.3 g	塩分 7.7 g	塩分 6.7 g	塩分 8.1 g	塩分 7.4 g	塩分 44.1 g

## 2021年 4月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります

(18 日 ~24 土)

	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝食	焼きたてパン キャベツの炒め物 みかん缶 牛乳	ご飯 たいみそ オムレツ みそ汁 バナナ	わかめご飯 ツナ和え みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 かぶの中華煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ クリーム煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜の煮浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ キャベツソテー みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 豚肉と大根の煮物 小松菜のカレー炒め かきたま汁	ご飯 焼きそば 菜の花のわさびマヨ和え すまし汁	ご飯 フライ盛り合わせ ・あじフライ ・チキンカツ ・野菜コロッケ 青梗菜の辛子和え みそ汁 フルーツ	ご飯 ★ロールキャベツ または ★魚(たら)のチーズ焼き ほうれん草のケチャップ炒め コーンスープ	ハヤシライス キャベツのピーナツ和え バナナ	たけのこご飯 ★豚肉の炒め物 または ★さばの塩焼き ひじきの煮物 すまし汁 漬物	ご飯 ★鶏肉の和え物 または ★魚(バス)のムニエル サツマイモサラダ トマトスープ
間食	吹雪饅頭	カスタードケーキ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	大福 牛乳	ロールケーキ 牛乳	酒饅頭 牛乳	青梅ゼリー 牛乳
夕食	ご飯 魚(赤魚)のなると煮、青梗菜の和え物、すまし汁	ご飯 鶏肉のマールト焼き ほうれん草のナムル コンソメスープ	ご飯 魚(林)の香り焼き 炊き合わせ すまし汁	ご飯 えびチリソース 白菜の浅漬け 中華スープ	菜飯 千草焼き 千切り大根の炒り煮 赤だし	ご飯 あじの煮付け 大根の梅肉和え みそ汁	ご飯 お好み焼き 大根の煮物 みそ汁
一日あたり	エネルギー 1389 kcal	エネルギー 1536 kcal	エネルギー 1368 kcal	エネルギー 1328 kcal	エネルギー 1496 kcal	エネルギー 1313 kcal	エネルギー 1551 kcal
	たんぱく質 54.8 g	たんぱく質 51.8 g	たんぱく質 50.9 g	たんぱく質 46.8 g	たんぱく質 47.4 g	たんぱく質 56 g	たんぱく質 52.2 g
	脂質 39.8 g	脂質 42.8 g	脂質 30.7 g	脂質 30 g	脂質 44.5 g	脂質 29.4 g	脂質 40.1 g
	塩分 4.8 g	塩分 6.8 g	塩分 8 g	塩分 7.8 g	塩分 7.2 g	塩分 7.9 g	塩分 7.4 g

## 2021年 4月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

(25 日 ~ 30 水)

	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
--	------	------	------	------	------	------

朝食	菓子パン フルーツ 牛乳	ご飯 たいみそ サラダ みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 ソテー みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ 豆サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 うめびしお だし巻き卵 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 スクランブルエッグ みそ汁 フルーツカクテル	
昼食	赤飯、お造り、天ぷら、炊き合わせ さわらのポテト焼き 黄身寿し 菜の花のお浸し すまし汁、漬物	ご飯 ★鶏の治部煮 または ★魚(さば)のレモン 焼き なすの田楽 みそ汁	炊き込みご飯 さわらの西京焼き 湯豆腐 菜の花の湯葉和え すまし汁	ご飯 ★鶏肉の漬け焼き または ★魚(さば)のみりん 焼き 白菜のゆかり和え みそ汁	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のお浸し すまし汁 漬物	ご飯 ★豚肉の和ソース または ★魚(ホキ)のカレー風 味焼き キャベツコールスロー ポタージュスープ	
間食		たこやき 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳	マドレーヌ 牛乳	どら焼き 牛乳	ピーチゼリー 牛乳	
夕食	ご飯 豚肉の甘酢煮 炒り豆腐 中華スープ	ご飯 鮭のチャンチャン焼 き、ほうれん草の柚 子和え、すまし汁	ご飯 親子煮 白菜の甘酢和え みそ汁	ご飯 あじのオーロラ焼 き、ほうれん草のポ パイソテーコンソムス <sup>°</sup>	ご飯 照り焼きハンバーグ 菜の花のサラダ コンソムス <sup>°</sup>	ご飯 鶏のシソ風味焼き 青梗菜の煮浸し すまし汁	
一日 あたり	エネルギー 1302 kcal	エネルギー 1449 kcal	エネルギー 1390 kcal	エネルギー 1379 kcal	エネルギー 1393 kcal	エネルギー 1465 kcal	
	たんぱく質 54.8 g	たんぱく質 59.9 g	たんぱく質 60 g	たんぱく質 58.5 g	たんぱく質 53.4 g	たんぱく質 56.8 g	
	脂質 28.7 g	脂質 40 g	脂質 33.6 g	脂質 36.5 g	脂質 34 g	脂質 41.2 g	
	塩分 6.7 g	塩分 8.6 g	塩分 9.1 g	塩分 7.5 g	塩分 7.9 g	塩分 6.6 g	