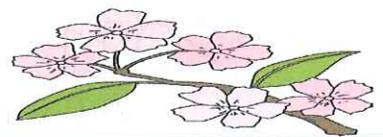


2021 年 4 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
			ごはん	カレーうどん	ごはん	お休み
			チキンチリソース	ほうれん草 ^{ほう} もやし ナムル	豚肉 ^{とん} マーマレード ^{やき} 焼	
みずな ^{みずな} だいこん ^{だいこん} 水菜大根サラダ	きいも ^{きいも} 里芋のりまぶし	グリーンサラダ				
れんこん ^{れんこん} 金平 ^{きんぴら}	フルーチェ	コーンソテー				
ちゅうか ^{ちゅうか} 中華スープ		コンソメスープ				
	いちご ^{いちご} おし					
カロリー 674 cal	カロリー 600 cal	カロリー 582 cal				
タンパク質 22.8 g	タンパク質 17.3 g	タンパク質 24.3 g				
炭水化物 74 g	炭水化物 72.8 g	炭水化物 66.9 g				
脂質 29.5 g	脂質 5.8 g	脂質 22.2 g				
塩分 3.2 g	塩分 1.7 g	塩分 4 g				
5	6	7	8	9	10	11
ごはん	ごはん	豚 ^{とん} スタミナ ^{とん} 丼	ごはん	たけのこ ^{たけのこ} ご飯 ^{はん}	ごはん	お休み
くろ ^{くろ} こしょう ^{いた} 炒め ^め	しろみ ^{しろみ} さかな ^{さかな} 白身魚タルタル ^{やき} 焼	とうふ ^{とうふ} 豆腐サラダ	なす ^{なす} 茄子ミートグラタン	さけ ^{さけ} しお ^{しお} や ^や 鮭の塩焼き	にく ^{にく} だんご ^{だんご} あま ^{あま} ず ^ず 肉団子の甘酢あん	
こんさい ^{こんさい} 根菜煮	だいこん ^{だいこん} 大根コンソメ ^に 煮	ふきの ^{ふきの} 煮物 ^{もの}	イタリアンサラダ	ポテトサラダ	かいそう ^{かいそう} 海藻サラダ	
しゅんぎく ^{しゅんぎく} 春菊ごまマヨ ^あ 和え	コーンサラダ	すまし ^{すまし} 汁 ^{じゅう}	ソーセージのオニオン ^{おにオン} マスタード	ちくわ ^{ちくわ} 磯部 ^{いそべ} 揚げ ^{あげ}	しゅうまい ^{しゅうまい} 焼売	
みそ ^{みそ} しる ^{しる} 味噌汁	パンプキン ^{パンプキン} スープ	いちご ^{いちご} おし	コンソメ ^{コンソメ} スープ	みそ ^{みそ} しる ^{しる} 味噌汁	ちゅうか ^{ちゅうか} 中華 ^{ちゅうか} スープ	
カロリー 636 cal	カロリー 544 cal	カロリー 613 cal	カロリー 582 cal	カロリー 663 cal	カロリー 646 cal	
タンパク質 28.5 g	タンパク質 22.2 g	タンパク質 23.5 g	タンパク質 20 g	タンパク質 31.5 g	タンパク質 22.8 g	
炭水化物 67.3 g	炭水化物 69.1 g	炭水化物 76.9 g	炭水化物 71 g	炭水化物 73.2 g	炭水化物 83.5 g	
脂質 23.3 g	脂質 18.9 g	脂質 20.2 g	脂質 23.6 g	脂質 25 g	脂質 23.3 g	
塩分 2.6 g	塩分 3 g	塩分 3.2 g	塩分 2.5 g	塩分 3 g	塩分 3.7 g	

★今月のおはなし★



旬の食材で高血圧予防につなげましょう！ 春といえば、、、たけのこ・じゃが芋・たまねぎ・鱈・鯛などあります。高血圧の予防につながる栄養素としてカリウム（K）があります。食材の旬の物と合わせ、効果的に摂取しましょう。

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト

2021年4月献立表

★ 栄養士からの一言 ★

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

手洗い、うがい忘れずに！

12	13	14	15	16	17	18
カレーライス	そいむす	おろしツナパスタ	ごはん	ごはん	わかめ ^{はん} ご飯	お休み
フレンチサラダ	豚 ^た のみ ^や そ焼き	肉 ^{にく} 詰めいなり	ホッケフライ	牛 ^{ぎゅう} ブルコギ ^{ふう} 風炒め	ぶり ^て 照り ^や 焼き	
たまご ^{たまご} 玉子ロール	ながい ^{ながい} も ^も うめ ^{うめ} あえ	あ ^あ 和 ^も え物	あ ^あ つ ^つ あ ^あ み ^み そ ^そ に ^に 煮	ハムカツ	にく ^{にく} 豆腐	
コンソメスープ	すまし ^じ 汁	もやしスープ	おかか ^あ 和え	サラダ	あ ^あ 和 ^も え物	
	デザート スペシャル		すまし ^じ 汁	中華 ^{ちゅうか} スープ	みそ ^{みそ} 汁	
カロリー 600 cal タンパク質 19.1 g 炭水化物 86.3 g 脂質 19 g 塩分 3.6 g	カロリー 623 cal タンパク質 24.8 g 炭水化物 83 g 脂質 20.3 g 塩分 3 g	カロリー 641 cal タンパク質 27.5 g 炭水化物 93.7 g 脂質 16.1 g 塩分 7 g	カロリー 627 cal タンパク質 31.1 g 炭水化物 71.7 g 脂質 22.2 g 塩分 1.7 g	カロリー 628 cal タンパク質 35.4 g 炭水化物 61.5 g 脂質 23.5 g 塩分 1 g	カロリー 644 cal タンパク質 36.6 g 炭水化物 61 g 脂質 25 g 塩分 3 g	
19	20	21	22	23	24	25
ベジチンジャオ ^{めい} ロース ^{ろし} 麵	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	お休み
だい ^{だい} こん ^{こん} ぼ ^ぼ た ^た て ^て 大根帆立 ^{だいこんぼたて} サラダ	ホキ ^{あま} 甘 ^ず 酢 ^あ ん ^か け	チキン ^{チキン} タンドリー	豚 ^た キム ^{いた} チ ^{いた} 炒め	コロ ^{もり} ック ^あ 盛 ^あ 合せ	チキン ^こ パン ^や 粉 ^こ 焼	
ぎょう ^{ぎょう} ざ ^ざ 餃子	ごぼ ^{ごぼ} う ^う サ ^サ ラダ	シー ^{シー} ザー ^{ザー} サ ^サ ラダ	エビ ^{エビ} カツ	こう ^{こう} や ^や 豆腐 ^{とう} に ^に 煮	ト ^ト マト ^{マト} サ ^サ ラダ	
ヨー ^{ヨー} グル ^{グル} ト ^ト ム ^ム ース	た ^た け ^け の ^の こ ^こ 土 ^と 佐 ^さ 煮	こ ^こ まつ ^{まつ} な ^な たま ^{たま} ご ^ご 小 ^こ 松 ^{まつ} 菜 ^な と ^と 卵 ^{たまご} ソ ^そ テー	か ^か ぶ ^ぶ ド ^ド レ ^レ ッシ ^し ング ^グ 和 ^あ え	ご ^ご ま ^ま あ ^あ 胡 ^こ 麻 ^ま 和 ^あ え	さ ^い つま ^ま 芋 ^い 甘 ^あ 煮	
スペシャル	みそ ^{みそ} 汁	コン ^{コン} ソ ^ソ メ ^メ ス ^ス ー ^ー プ	中華 ^{ちゅうか} ス ^ス ー ^ー プ	すまし ^じ 汁	コン ^{コン} ソ ^ソ メ ^メ ス ^ス ー ^ー プ	
カロリー 659 cal タンパク質 25.7 g 炭水化物 80.9 g 脂質 22.3 g 塩分 6 g	カロリー 631 cal タンパク質 34.1 g 炭水化物 80.7 g 脂質 16.9 g 塩分 4 g	カロリー 583 cal タンパク質 25.8 g 炭水化物 55.3 g 脂質 26 g 塩分 2 g	カロリー 599 cal タンパク質 22.9 g 炭水化物 68.8 g 脂質 24.5 g 塩分 1.4 g	カロリー 694 cal タンパク質 10.1 g 炭水化物 59.1 g 脂質 15.9 g 塩分 2.2 g	カロリー 621 cal タンパク質 22 g 炭水化物 77.4 g 脂質 23 g 塩分 2.3 g	
26	27	28	29	30		
ごはん	ごはん	ごはん	しょう ^{しょう} わ ^わ 昭 ^昭 和 ^和	ごはん		お休み
さ ^さ わ ^わ ら ^ら さい ^{さい} き ^き ょう ^{ょう} や ^や 鯖 ^{さば} 西 ^西 京 ^京 焼 ^焼 き	とり ^{とり} から ^{から} あげ ^{あげ} 鶏 ^鶏 の ^の 唐 ^{たう} 揚 ^{やう}	△ [△] ニ ^ニ エル	の	豚 ^た の ^の 塩 ^{しお} 麴 ^{こう} 焼 ^{じや} き		
が ^が ん ^ん も ^も 煮	じゃ ^{じゃ} が ^が 芋 ^{いも} 煮	チ ^チ リ ^リ コ ^コ ン ^ン カ ^カ ン	ひ	に ^に もの ^{もの} 煮 ^煮 物		
あ ^あ もの ^{もの} オ ^オ ク ^ク ラ ^ラ 和 ^あ え ^え 物	な ^な め ^め 茸 ^{たけ} 和 ^あ え	サ ^サ ラダ	日	お ^お 浸 ^ひ し		
すまし ^じ 汁	みそ ^{みそ} 汁	コン ^{コン} ソ ^ソ メ ^メ ス ^ス ー ^ー プ いしおし		すまし ^じ 汁		
カロリー 577 cal タンパク質 32.3 g 炭水化物 59.5 g 脂質 20.1 g 塩分 2.6 g	カロリー 616 cal タンパク質 22.5 g 炭水化物 72.3 g 脂質 24.2 g 塩分 3 g	カロリー 697 cal タンパク質 33.8 g 炭水化物 70.9 g 脂質 29 g 塩分 2.3 g		カロリー 587 cal タンパク質 27.5 g 炭水化物 62.3 g 脂質 21 g 塩分 2.7 g		

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者：ニッコトラスト