

2022 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	金 1	土 2	日 3
				ごはん さけ からあげ 鯖の唐揚げおろし こうやとうふ 高野豆腐のさつま揚げ煮 おひたし みそしる 味噌汁 カロリー 525 kcal タンパク質 35.8 g 炭水化物 62.7 g 脂質 14.1 g 塩分 4 g	ごはん ちきんとマト煮 フレンチサラダ いんげんのソテー コンソメスープ カロリー 532 kcal タンパク質 25.7 g 炭水化物 62.7 g 脂質 23.6 g 塩分 2.8 g	お休み
4	5	6	7	8	9	10
ごはん さけとネギのピリ辛炒め ツナサラダ こまつな 小松菜メンマ和え ちゅうか 中華スープ カロリー 463 kcal タンパク質 21 g 炭水化物 53.4 g 脂質 19.2 g 塩分 2.6 g	ごはん チキンバーベキュー チーズコロッケ コーンソテー コンソメスープ カロリー 686 kcal タンパク質 28.9 g 炭水化物 72.6 g 脂質 34 g 塩分 2.5 g	カレーうどん ツナマヨビーフン ひじき豆腐蒸し デザート 人気メニュー	ごはん あまず ホキ甘酢あんかけ ちくわじゃが芋煮 はくさい 白菜のゆず味噌和え すまし汁 カロリー 536 kcal タンパク質 27.2 g 炭水化物 83.5 g 脂質 10.7 g 塩分 4 g	やとりどん 焼き鳥丼 とうふ 豆腐サラダ ころころ金平 すまし汁 スペシャル	ごはん にくだんご あまず 肉団子甘酢あん だいず 大豆サラダ すいぎょうざ 水餃子 ちゅうか 中華スープ カロリー 526 kcal タンパク質 19.3 g 炭水化物 81.6 g 脂質 14.8 g 塩分 2.7 g	お休み

★今月のおはなし★ 高血圧予防につなげましょう！



高血圧は心疾患などの原因となるため、早めの対策が必要です。食事では、塩分を控えめにし、野菜や果物、海藻などに多い『カリウム』をとりましょう。ナトリウムの排泄を促し、血圧を正常に保ちます。『食物繊維』も同様な働きをする他、栄養素の吸収をおだやかにし、肥満を防ぎます。肥満による高血圧の予防にもつながります。週間メニューではカリウムと旬の食材を使用した料理でカリウムを効果的に摂取するメニューとなっています。もちろん、食物繊維も！

※仕入れの都合により献立を変更させて頂くことがあります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト

2022 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・うがいを忘れずに

11	12	13	14	15	16	17
ごはん とりの たつたあ 鶏の竜田揚げ ぜんまい煮 だいこんほたて 大根帆立サラダ みそしる 味噌汁	ハヤシライス シーザーサラダ たまご 玉子ロール コンソメスープ	ソース焼きそば ちゅうか 中華ラビオリ ソーセージオニオンマスタード ちゅうか 中華スープ ライチゼリー	ごはん あかうね みそやき 赤魚ねぎ味噌焼 じゃがいも じゃが芋そぼろ煮 かにかま かにかま和え すまし汁	ごはん すどり 酢鶏 チョレギ風サラダ にらまんじゅう ちゅうか 中華スープ	ごはん さけ 鮭ちゃんちゃん焼 パンプキンサラダ ゆかり和え かき玉汁	お休み
カロリー 537 kcal タンパク質 30 g 炭水化物 66.6 g 脂質 18.5 g 塩分 3.4 g	カロリー 581 kcal タンパク質 22.1 g 炭水化物 76.7 g 脂質 23 g 塩分 3.8 g	カロリー 589 kcal タンパク質 17.6 g 炭水化物 81.8 g 脂質 21.5 g 塩分 2.8 g	カロリー 500 kcal タンパク質 31.6 g 炭水化物 77.3 g 脂質 8.6 g 塩分 4 g	カロリー 601 kcal タンパク質 24.9 g 炭水化物 64 g 脂質 22.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 602 kcal タンパク質 30.4 g 炭水化物 64.2 g 脂質 27 g 塩分 2.4 g	
18	19	20	21	22	23	24
オムライス イタリアンサラダ ★ほうれん草のソテー コンソメスープ デザート	ごはん ★ちんじやおろすー 青椒肉絲 ★かいそう 海藻サラダ しゅうまい 焼売 ちゅうか 中華スープ	ごはん ★さわら てん 鱈の天ぷら ★とりの さといもに 鶏と里芋煮 あもの 和え物 みそしる 味噌汁	ごはん なす 茄子ミートグラタン ★グリーンサラダ ★しんじく 春菊ごまマヨ和え コンソメスープ	ごはん もりあわ コロック盛合せ ★きりなし 切干ベーコン金平 ★なめ たらこ 茸和え すまし汁	ごはん とりの マスタード焼 ★みずな 水菜サラダ キャベツ 柚子醤油和え コンソメスープ	お休み
カロリー 699 kcal タンパク質 25.5 g 炭水化物 98.1 g 脂質 24.9 g 塩分 3 g	カロリー 589 kcal タンパク質 19.9 g 炭水化物 66.2 g 脂質 29.4 g 塩分 2.3 g	カロリー 585 kcal タンパク質 37 g 炭水化物 70.2 g 脂質 18.9 g 塩分 3.9 g	カロリー 570 kcal タンパク質 19.1 g 炭水化物 71.1 g 脂質 26 g 塩分 2.3 g	カロリー 637 kcal タンパク質 7.4 g 炭水化物 56.8 g 脂質 14.4 g 塩分 2.3 g	カロリー 536 kcal タンパク質 23.9 g 炭水化物 53.3 g 脂質 26.9 g 塩分 2.2 g	
25	26	27	28	29	30	
ごはん チキン黒コショウ炒め ちゅうかふう 中華風サラダ なすちゅうかあ 茄子中華和え ちゅうか 中華スープ	ごはん ほっけフライ あつあに 厚揚げ煮 おかか和え みそしる 味噌汁	たけのこご飯 とりの 鶏みそマヨ焼 ふろふき大根 しおこんぶあ 塩昆布和え すまし汁	ごはん さけ 鮭バジル焼 ささみのオニオンサラダ あおな 青菜ソテー トマトスープ	しょうわ 昭和 の ひ	ごはん ぶたしょうがや ねぎ豚生姜焼き さつま揚げの煮物 あもの 和え物 すまし汁	お休み
カロリー 598 kcal タンパク質 25.3 g 炭水化物 58.8 g 脂質 27.2 g 塩分 1.5 g	カロリー 606 kcal タンパク質 32.4 g 炭水化物 72.5 g 脂質 22.5 g 塩分 2.5 g	カロリー 505 kcal タンパク質 29.9 g 炭水化物 65.4 g 脂質 15.9 g 塩分 2.9 g	カロリー 509 kcal タンパク質 39.8 g 炭水化物 61.6 g 脂質 11.3 g 塩分 4 g	カロリー 553 kcal タンパク質 26.6 g 炭水化物 70.5 g 脂質 19.3 g 塩分 3 g		

13日の「焼きそば」は一味違うよ。
お楽しみに！！

人気メニュー

今月の週間メニュー (高血圧予防につなげよう♪)

スペシャル

4月29日 昭和の日

※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