

# 令和6年4月献立表

おでかけ専科デイサービスかたかご

月	火	水	木	金	土/日
1	2	3	4	5	6/7
*エビカツ *オニオンサラダ *南瓜の煮物 570kcal 3.2g	*豆腐のおかず揚げ *肉じゃが *和え物 572kcal 3.3g	*二色丼 *レンコンのキンピラ *お浸し 530kcal 3.6g	*鶏ソテーのケチャップ煮 *里芋の田楽 *アボカドサラダ 578kcal 3.5g	*生姜焼き *ポテトサラダ *ひじきの煮物 570kcal 3.1g	
8	9	10	11	12	13/14
*魚のチリソース煮 *さつまいもの煮物 *胡瓜と竹輪和え 581kcal 3.5g	*茄子のはさみ揚げ *生揚げの生姜煮 *浅漬け 562kcal 3.5g	*ポーク焼き *絹さやの卵とじ煮 *胡瓜和え 573kcal 3.0g	*ハンバーグ *スパサラ *ほうれん草とコーンソテー 546kcal 3.1g	*豚肉と厚揚げの味噌炒め *アスパラサラダ *切干大根 542kcal 3.3g	
15	16	17	18	19	20/21
*卵の巾着煮 *大根とさつまいもの炒め煮 *磯辺和え 510kcal 3.0g	*カレーライス *サラダ *スープ *フルーツ 580kcal 3.7kcal	*竹の子ご飯 *肉巻き *辛し和え 514kcal 3.0g	*豚キムチ *長芋のソテー *チョレギサラダ 570kcal 3.2g	*さつまいも揚げ *スナックえんどうとベーコン炒 *もやしの和え物 543kcal 3.8g	
22	23	24	25	26	27/28
*天津丼 *チンゲン菜の炒め物 *ナムル 540kcal 3.9g	*豚肉ときのこのポン酢炒め *ほうれん草の菜種和え *こんにゃく田楽 538kcal 3.6g	*コロッセ *切昆布の煮物 *マカロニサラダ 594kcal 3.1g	*白身の葱ソース *キャベツと肉の味噌炒め *梅大根 522kcal 3.6g	*鶏肉の塩麴焼 *茄子とツナの煮物 *長芋のゆかり和え 562kcal 3.2g	
29 (昭和の日)	30				
*カリカリポテから *白菜のうま煮 *人参とツナのサラダ 570kcal 3.5g	*ポークチャップ *大根サラダ *新じゃがの煮物 573kcal 3.1g				

※食材の内容によっては献立の変更があります。

暖かい日も多くなり、行楽に出かけたくなる季節になりました。  
春本番を迎えますが寒の戻りもあるので 体調を崩さぬよう気をつけましょう。