

4月のお献立

友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

月	火	水	木	金	土
今月の献立(平均) エネルギー：647kcal たんぱく質：20.7g 脂質：18.0g 炭水化物：98.1g				1日 赤飯 わかめの味噌汁 さばのおろし煮 菜花のお浸し パイン缶 桜まんじゅう お茶	2日 ごはん しめじの味噌汁 選べるおかず いんげんのごま和え みかん缶 ロールケーキ ジュース
4日 ごはん すまし汁 味噌かつ 大根サラダ みかん缶 ミルクケーキ カフェオレ	5日 おかめうどん ゆかりごはん 金平れんこん パイン缶	6日 お花見御膳 桜ちらし・茶碗蒸し 春の炊き合わせ 菜花の辛子和え フルーツカクテル	7日 ごはん 大根の味噌汁 選べるおかず 春雨サラダ 黄桃缶	8日 カレーライス ミートオムレツ もやしの和風和え ヨーグルト和え	9日 ごはん コンソメスープ おろしハンバーグ フロココリーのピーナツ和え フルーツカクテル もみじまんじゅう お茶
11日 松花堂弁当 ごはん・ほうれん草の味噌汁 豚肉の塩麴焼き かぼちゃの煮付け ごぼうサラダ・黄桃缶	12日 ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 大根のドレッシング和え パイン缶	13日 味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 みかん缶	14日 ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ マカロニサラダ 杏仁豆腐	15日 ごはん 白菜の味噌汁 選べるおかず いんげんの酢味噌和え みかん缶	16日 ごはん とろろ昆布汁 牛肉と彩り野菜の炒めもの 切干大根の煮物 黄桃缶 クリームパン カフェオレ
18日 ごはん すまし汁 あじの南蛮漬け スパゲティサラダ 黄桃缶	19日 ごはん 豆腐の味噌汁  春の天ぷら盛り合わせ 二色なます フルーツカクテル	20日 ごはん 玉ねぎの味噌汁 選べるおかず 白菜のごま和え パイン缶	21日 ごはん すまし汁 鶏肉の香味煮 金平ごぼう フルーチェ	22日 とろろそば 菜めし なすの揚げ煮 みかん缶	23日 ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚の山椒焼き じゃがいもの煮物 フルーツカクテル やわらかおかき 砂糖醤油 お茶
25日 ごはん コンソメスープ きのごハンバーグ カリフラワーのドレッシング和え みかん缶	26日 海鮮ピラフ コーンポタージュ コロッケ 黄桃缶	27日 ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨の中華和え パイン缶	28日 きつねぎしめん ごはん えんどうの山椒炒め オレンジ	29日 ごはん わかめスープ かに玉あんかけ もやしのナムル フルーツカクテル	30日 ごはん すまし汁 さばの味噌煮 白菜の生姜和え バナナ クリームコンフェ はちみつレモン
豆乳焼きドーナツ レモンティー	レモンケーキ ジュース	ももゼリー	抹茶まんじゅう お茶	ショコラプチケーキ ミルクティー	



今月の選べるおかずメニュー



2日 土曜日

A：さわらの塩麹焼き

B：鶏肉の味噌マヨネーズ焼き

7日 木曜日

A：さわらの山椒焼き

B：鶏肉の更紗揚げ

15日 金曜日

A：白身魚の照り焼き

B：牛肉の炒め物

20日 水曜日

A：赤魚の煮付け

B：豚肉の生姜焼き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。



ユキナの話 その36 ～ 美味しいお食事ができるまで～

今年度のユキナの話は～美味しいお食事ができるまで～と題し、山県グリーンポートの厨房の管理栄養士さんと共に食事に関する話をお届けします。「厨房の機器を見たい」、「この料理の作り方が見たい」等リクエストがありましたら、気軽に話しかけてください！

「1日にどのくらい料理を作っているの？」

山県グリーンポートの厨房ではデイケアのお昼ごはんの他に、入所の利用者様と職員のお食事を作っています。

問題 1日合計で何食作っているでしょう？ ①450食 ②325食 ③275食

答え 朝：90食、昼：145食、夜：90食、合計325食を調理し提供しています。

★お知らせ 6日(水)・・・お花見御膳 19日(火)・・・春の天ぷら盛り合わせ