

宝木荘 栄養科R8.4月

春のあたたかい陽気が感じられる季節になりました。

旬の食材が豊富に出回るこの時期は、食卓にも春の彩りが広がります。

自然の息吹を感じながら、毎日の食事が心温まるひとときとなるように工夫していきます。

栄養士 渡部

3/20(金)

春分の日

御飯

すまし汁

お刺身(まぐろ、サーモン、エビ)

揚げ出し豆腐

水羊羹



お刺身は利用者様に人気のあるメニューのひとつです。一方安全面に気を付けなければならないメニューでもあります。施設ではより一層の安全管理が求められる為、健康状態に配慮し、取り扱い方、温度管理を徹底し、喜んでいただけるよう今後も提供を行っていきたいと思います。

4/6(月) サンドイッチ



サンドイッチ(ポテトサラダ、卵)
ミネストローネ
ハムカツ
人参ツナサラダ
手作りフルーツ牛乳寒



手で持ってもらうサンドイッチは食事の自立を助けたり、食欲を引き出すのに有効です。やわらかいパンを使用し、具はまとまりやすくしっとりしていて、飲み込みやすい食材にしています。手で持っても崩れにくい一口サイズにする事で食事への意欲を引き出し、食事量UPにも繋がるようにしています。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (水)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん 青菜の梅和え 温泉卵	赤飯 具沢山味噌汁 鰯のみりん焼き 鶏肉と南瓜の煮物 あんみつ	かすた	米飯 清汁(ほうれん草) 鶏肉の味噌焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 果物(オレンジ)	15 (水)	米飯 味噌汁 ぶりのみりん醤油焼き きのこ入りひじき煮 青しそきゅうり漬け	スクランブルオムライス クリームチャウダー なすのバター風味 キャベツとソーセージのソテー	シフォンケーキ	米飯 味噌汁(いんげん) ハンバーグ 筈とふきの煮物 小松菜のお浸し
2 (木)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き わかめのおかかポン酢和え 納豆	米飯 中華スープ 酢豚 中華サラダ 手作り豆花(トウフ)	どら焼き	米飯 味噌汁(わかめ) タラのピリ辛煮 大根サラダ 冷奴	16 (木)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き ほうれん草のお浸し 厚焼き玉子	醤油ラーメン 焼売 お好み焼 果物(バナナ)	バナナケーキ	米飯 清汁(なると) 鰯の幽庵焼き 鶏肉の味噌あんかけ フグの中華和え
3 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ わかめとウインナー おむすび 牛乳	パスタ 白菜入り豆乳スープ かぼちゃのソテー フルーツ 牛乳	たこ焼き	米飯 味噌汁(小松菜) 鰯の南蛮漬(焼き) ぜんまいの炒め煮 ほうれん草のゆず胡椒和え	17 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ウインナーのクリーム煮 小松菜のサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 筑前煮 手作りフルーツ	焼きじゃが	米飯 味噌汁(里芋) ぶりの煮付け 大根のあんかけ 和え物
4 (土)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め ブロッコリーのおかか和え 昆布の佃煮	わかめご飯 味噌汁(豆腐) 鰯の塩焼き 肉じゃが 手作り豆乳プリン	手作りさつま芋蒸しパン	麦ごはん 清汁(花魁) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き 五目煮 とろろ	18 (土)	米飯 味噌汁 肉豆腐 青菜と竹輪の辛子醤油和え 漬物(高菜)	米飯 味噌汁(ほうれん草) タラのおろし煮 千草焼き バナナヨーグルト	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉とフグの菜のさっぱり煮 ぜんまいの煮物 芽かぶ
5 (日)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ草のおろし和え 煮豆(金時豆)	米飯 清汁(かまぼこ) 赤魚のねぎ味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 手作り小倉ミル羹	和菓子	米飯 味噌汁(えのき) 和風お好み焼 切干大根煮 菜花と油揚げのお浸し	19 (日)	米飯 味噌汁 コンソメ 小松菜のお浸し 昆布の佃煮	米飯 味噌汁(油揚げ) ぶりのねぎお好み焼 縦裂豆腐 水羊羹(こしあん)	手作りスイートトート	米飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ひじき煮 ほうれん草のおかか和え
6 (月)	米飯 味噌汁 はっつけの塩焼き 小松菜と鮎のお浸し 納豆	オムライス(オムレツ・卵) ミネロネ ムカ 人参サラダ 手作りフルーツ牛乳寒	豆乳ドーナツ	米飯 清汁(なると) タラの粕漬焼き 味噌田楽 冷奴	20 (月)	米飯 味噌汁 鰯の照り焼き 菜花の辛し和え 漬物	麻婆丼 中華スープ(白菜) 五色ナムル 手作り杏仁豆腐	人形焼き	米飯 清汁(冬瓜) 鮎のちゃんちゃん焼き 棒棒鶏 果物缶(リンゴ)
7 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ウインナーと赤ピーマンのソテー 大根とささみのサラダ 牛乳	米飯 かき玉汁 ウインナーと和風ハンバーグ ふきとさつま揚げの煮物 フルーツヨーグルト	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鰯の梅煮 卵の花 菜花の辛子醤油和え	21 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 白玉焼きとウインナー かぼちゃのソテー 牛乳	米飯 清汁(里芋) 鰯の味噌煮 ブロッコリーときのこのパスタ 果物(オレンジ)	シューアイス	米飯 味噌汁(豆腐) 煮豚 切り昆布の煮物 黒豆
8 (水)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き フグの味噌汁 おかか昆布	鶏南蛮うどん 揚げだし豆腐 菜花の生薑醤油和え 手作り抹茶プリン	アイスクリーム	米飯 味噌汁(じゃが芋) 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーのかあんかけ 黒豆	22 (水)	米飯 味噌汁 さばの塩焼き ピーマンのかか炒め 煮豆(白豆)	山菜そば 肉団子 ほうれん草の辛し和え 手作りほうじ茶プリン	今川焼き(抹茶)	米飯 味噌汁(大根) トマト煮込みハンバーグ キャベツとわかめのサラダ 果物(バナナ)
9 (木)	米飯 味噌汁 車麩の卵とじ ほうれん草のごま和え 納豆	米飯 味噌汁(大根) 豚肉の生姜焼き ひじき煮 果物(オレンジ)	デザート(いちご)	米飯 味噌汁(大根) ぶりの幽庵焼き 豚肉大根 わうおろし	23 (木)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 納豆	【お弁当】	やわらかおかし(うす塩)	米飯 味噌汁(わかめ) 赤魚の香味焼き 豚肉ときのこの炒め物 わうおろし和え
10 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ロートキ もやしとわかめのサラダ 牛乳	米飯 豚汁 白身魚(モロ)フライ 炒り豆腐 手作り黒糖寒天	アツメ、クッキー	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏肉のハンバーグ焼き ワタと冬瓜の煮物 ほうれん草の辛し和え	24 (金)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ ほうれん草とチーズのソテー わかめサラダ 牛乳	キーマカレー 豆乳スープ オムレツ フルーツヨーグルト	お好み焼き	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鮎の南蛮漬 南瓜の煮物 フグの和え物
11 (土)	米飯 味噌汁 肉団子の味噌汁煮 野菜煮込み 切干大根のハーブカレー風味	親子丼 味噌汁(豆腐) かぼちゃの豆乳クリーム和え ひじきとみずくわいのサラダ 切干大根のハーブカレー風味	手作りフルーツトート	米飯 味噌汁(白菜) さわらの生姜煮 南瓜の含め煮 わうお浸し	25 (土)	米飯 味噌汁 鶏肉と冬瓜の煮物 漬物(しば漬)	米飯 中華スープ ピザ 中華煮 手作りチョコプリン	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(茄子) 和風お好み焼 あさり和小松菜の煮浸し 長芋のポン酢和え
12 (日)	米飯 すまし汁 大根と里芋のそぼろあん 厚焼き卵 きざみ漬	米飯 具沢山味噌汁 白身魚の揚げ煮 厚焼き卵 かぼちゃと小松菜のお浸し	手作りバナナオムパン	米飯(小松菜) 清汁(小松菜) 鶏肉の西京焼き キャベツと油揚げの煮浸し わかめと玉葱の甘酢和え	26 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 白菜のお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉のピザ わがやが 菜の花の塩昆布和え	手作り豆腐ドーナツ	麦ごはん 清汁(わかめ) 鰯の香味焼き 味噌田楽 とろろ
13 (月)	米飯 味噌汁 ひじきと枝豆の寄せ揚げ 白菜の旨煮 しば漬	ちらし寿司 そうめん汁 豆乳がんもの含め煮 きゅうりの和え物	【誕生会】	米飯 味噌汁(えのき) にしんの蒲焼き きんぴらこぼろ わうとろろ	27 (月)	米飯 味噌汁 豚肉と白菜の炒め煮 小松菜のゆず胡椒和え 納豆	ミートソースパスタ コンソメスープ オムレツ 手作りぶどうゼリー	羊羹かた	米飯 味噌汁(白菜) 赤魚の照り焼き 五目煮 冷奴
14 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ わかめ ほうれん草と玉葱のソテー バナナヨーグルト	米飯 かき玉汁 カレイの煮付け さつま芋のそぼろ煮 かぼちゃのソテー	まんじゅう	米飯 味噌汁(豆腐) コロッケ マカロニトマトソース炒め 切干大根のサラダ	28 (火)	パン(食パン・バターロール) コンソメスープ 卵とブロッコリーの洋風炒め フルーツ 牛乳	米飯 具沢山汁 かきフライ 切干大根煮 手作り黒ごまプリン	アイスクリーム	米飯 味噌汁(キャベツ) ハンバーグ 白和え 玉葱のおかかポン酢和え
					29 (水)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 フグの味噌和え 黒豆	【昭和の日】 米飯 豚汁 刺身(まぐろ・サモシ・ヒレ) 南瓜のそぼろ煮 手作り抹茶ゼリー	焼きいも	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉と茄子のみぞれ煮 卵の花 菜花の辛子醤油和え
					30 (木)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き キャベツの和え物 納豆	米飯 中華スープ 焼き餃子 豆腐の中華あんかけ ストロベリーヨーグルト	もみじまんじゅう	米飯 味噌汁(ほうれん草) ぶり大根 豆腐の中華炒め煮 果物(バナナ)

4月のおすすめ ふき



ふきは日本では馴染み深い山菜ですが、独特のアクと苦味があるため、欧米ではほとんど食用にされていないそうです。欧米では「食べる植物」ではなく、巨大な葉を鑑賞用や園芸用として評価されています。つまり、日本とは真逆で「味」ではなく「見た目」が価値になっているのが特徴です。ふきの最大の特徴のほろ苦さは、日本人の味覚に合わせた【春の味】なのですね。

低カロリー・食物繊維・ミネラル豊富

春の旬の野菜として栄養価が高く、デトックス効果も期待できる