



2022年4月お弁当献立表



月	火	水	木	金 1	土 2
～シフォンケーキ等販売日～ 4月 9日(土)・・・プリン 4月14日(木)・・・いちごシフォンケーキ・抹茶シフォンケーキ 4月22日(金)・・・プレーンクリームシフォンケーキ・ココアスクエアケーキ・プリン 4月27日(水)・・・ココアマーブルシフォンケーキ・いちごシフォンケーキ ※内容は変更になる場合がございます。夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。 お問い合わせはカーサまでよろしくお願いいたします。				ごはん プルコギ 春雨サラダ ほうれん草のごま和え 大根の煮物 ひじきと大豆煮 ゆで卵 <small>1食分 - 570kcal 蛋白質 18.6g 食塩 2.3g</small>	ごはん 揚魚チリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 青菜のおかか和え 人參ラペ <small>1食分 - 524kcal 蛋白質 23.4g 食塩 2.1g</small>
4	5	6	7	8	9
ごはん 牛肉のスパイス焼き フレンチサラダ ほうれん草のピーナツ和え 炊合せ ちりめん山椒の佃煮 ゆで卵 <small>1食分 - 559kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.9g</small>	ごはん 春巻き ささみと野菜の中華和え 魚の塩焼き 高野豆腐の炊き合わせ <small>1食分 - 621kcal 蛋白質 24.4g 食塩 1.1g</small>	ごはん 魚の塩焼き スパゲティサラダ 肉じゃが ひじき煮 人參の梅のり和え <small>1食分 - 560kcal 蛋白質 20.8g 食塩 2.4g</small>	ごはん 赤魚煮付 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 青菜のお浸し 人參サラダ 炒りおから <small>1食分 - 553kcal 蛋白質 22.7g 食塩 2.2g</small>	炊込ごはん 鶏の幽庵焼き 南瓜のバター煮 白菜とわかめの酢の物 きんぴらごぼう 人參のかき揚げ フルーツ <small>1食分 - 597kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2g</small>	菜飯 タンドリーチキン キャベツのマリネ ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ <small>1食分 - 486kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.6g</small>
11	12	13	14	15	16
混ぜ寿司 筑前煮 かき揚げ 魚の西京焼き フルーツ <small>1食分 - 581kcal 蛋白質 25.6g 食塩 2.8g</small>	ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 卵焼き <small>1食分 - 605kcal 蛋白質 23.3g 食塩 1.9g</small>	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き 人參の梅のり和え 田舎煮 えびマヨ フルーツ <small>1食分 - 552kcal 蛋白質 24.2g 食塩 1.8g</small>	ごはん チンジャオロース 青菜のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天 <small>1食分 - 525kcal 蛋白質 20.5g 食塩 2g</small>	ごはん 魚のフライ なめたけのおろし和え 鶏と根菜の煮物 卵焼き 五目ひじき <small>1食分 - 566kcal 蛋白質 19.2g 食塩 1.6g</small>	ごはん 魚の幽庵焼き 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 蓮根かき揚げ <small>1食分 - 504kcal 蛋白質 25.6g 食塩 1.7g</small>
18	19	20	21	22	23
ごはん 棒々鶏 魚の塩焼き マカロニサラダ フルーツ 大根の煮物 <small>1食分 - 525kcal 蛋白質 24g 食塩 2g</small>	ごはん 鶏のしそ天 魚の塩焼き キャベツの酢の物 ふきと揚げの煮物 白和え <small>1食分 - 566kcal 蛋白質 22.5g 食塩 1.8g</small>	生姜ごはん 田楽(竹輪・厚揚・卵) からあげ ポテトサラダ フルーツ <small>1食分 - 530kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.5g</small>	ごはん 魚の塩焼き 南瓜のバター煮 青菜ときこの和え物 炒りおから かき揚げ チャプチェ <small>1食分 - 546kcal 蛋白質 19.7g 食塩 1.8g</small>	ごはん すき焼風煮 きゅうりの酢の物 卵焼き <small>1食分 - 583kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.4g</small>	ごはん 豚肉の香味炒め きゅうりとクラゲの中華和え えびチリ 大根の煮物 高野豆腐含め煮 さつま芋の杏子煮 <small>1食分 - 558kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.9g</small>
25	26	27	28	29	30
ごはん 海鮮フライ キャベツのごまドレサラダ 牛肉の甘辛煮 ほうれん草の辛子和え ゆで卵 <small>1食分 - 563kcal 蛋白質 20.5g 食塩 1.4g</small>	ごはん 魚の味噌煮 人參ピーナツ和え きゅうりの酢の物 卵焼き 大根の煮物 えのき海苔 <small>1食分 - 553kcal 蛋白質 21.3g 食塩 2.6g</small>	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 炊き合わせ 卵焼き <small>1食分 - 598kcal 蛋白質 20.2g 食塩 2.9g</small>	ごはん 鶏の塩麴焼き フルーツ 卵焼き たけのこの甘辛炒め ほうれん草のとろろ和え ちりめん山椒 <small>1食分 - 527kcal 蛋白質 24.1g 食塩 2.2g</small>	ごはん 魚の西京焼き 袋ばす ほうれん草のごま和え コールスローサラダ かき揚げ <small>1食分 - 507kcal 蛋白質 20.4g 食塩 2.3g</small>	ごはん 魚酒かす焼き 柿なます 厚揚げ生姜焼き 卵焼き さつま芋サラダ ほうれん草ごま和え <small>1食分 - 501kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2g</small>

「元の姿を考える」

さとうきびをかじってみたことがあります。甘い汁は出てきますがガシガシしていて口の中が大変でした。別の機会に菜種を絞って油をとってみようとしたことがあります。ポウル1杯の菜種からとれた油は汗がにじんだ程度でこの油で「天婦羅を作る」というような事は夢のようだとつくづく思いました。

血糖値が高いとか太り気味で砂糖や油はとってもいいですか？と聞かれることがあります。

自分で絞ることまでして食べればかなりの仕事量になりますから、それほど悪い影響はないのかもしれませんが、そんな非現実的なことまでしなくても、砂糖の向こうにあるさとうきびの搾りかすなどを想像してみられると、この量はどうかと考えることができるのではないかと思います。逆にこの頃やせてきたとか食欲がないとかいう場合は、効率よくエネルギーに変えられる砂糖や油を活用されることが大切です。私たちは本当によい時代に生き、手軽にエネルギー補給ができることに感謝しながら。

「これどうかな」と迷ったとき、もとの元はどうかとあれこれ考えてみると、あらたな発見があったりして楽しいものです。(管理栄養士 岡崎典子)

