



2023年4月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
<p>「節目」</p> <p>雪や桜を眺めて、季節のうつろいを感じる事も好きですが、「お宮参り」から始まる様々な人生の節目は勿論、折々に節句の行事が巡って来ることにも心が動きます。その行事毎に住まいのしつらえ方、着る物・食べ物の整え方が定まっていることにも大したものだなと感じます。</p> <p>「面倒だし、費用がなあ〜」とか、自分の欲心が現れて、もういいかっ!!とも思うのですが、いやいややりましょうよと気持ちを立て直し、寒空の下七草を集めて歩いたり、また、子どもたちの入学式や入社式には一握りの小豆ともち米をカバンに入れて電車に乗ります。今は「何しに来たの?!」という顔をしているけど、いつか亡き母を赤飯と共に思い出し、泣いてくれるよね?!とやっぱり俗欲をちょっと持ちながら…</p> <p>前置きが長くなりましたが、4月1日はカーサの開所記念日です。今年で20周年目を迎えました。うつろい流されてしまうことのないよう、節目の日をしっかりと祝い、また一年一つ一つを大切に積み重ねなければと思っています。</p> <p>それにしても。節目の毎に思うのは、我等がリーダーは「節子さん」</p> <p>よくできているなあ、大したものだなあ!! (管理栄養士 岡崎 典子)</p>					<p>1</p> <p>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 ひじきと大豆の煮物 ゆで卵</p> <p>エネルギー 568kcal 蛋白質 18.6g 食塩 2.3g</p>
3	4	5	6	7	8
<p>ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 卵焼き えのきと海苔の佃煮</p> <p>エネルギー 610kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.3g</p>	<p>ごはん 牛焼き肉 えびサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 里芋と厚揚げの炊合せ 椎茸と昆布の佃煮 ゆで卵</p> <p>エネルギー 550kcal 蛋白質 25.2g 食塩 2.6g</p>	<p>ごはん 春巻き ささみと野菜の中華和え 魚の塩焼き 高野豆腐の炊合せ</p> <p>エネルギー 632kcal 蛋白質 21.5g 食塩 1.4g</p>	<p>ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが クラゲときゅうりの和え物 マカロニサラダ ひじき煮</p> <p>エネルギー 576kcal 蛋白質 23.2g 食塩 2g</p>	<p>ごはん 魚の煮付 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 人参サラダ 炒りおから</p> <p>エネルギー 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g</p>	<p>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 人参のかき揚げ 煮豆</p> <p>エネルギー 634kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.1g</p>
10	11	12	13	14	15
<p>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</p> <p>エネルギー 486kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.6g</p>	<p>混ぜ寿司 筑前煮 野菜のかき揚げ 魚の西京焼き 青菜ときこの和え物</p> <p>エネルギー 582kcal 蛋白質 26.9g 食塩 3.8g</p>	<p>ごはん 揚げ魚のチリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 ほうれん草のお浸し 人参ラペ</p> <p>エネルギー 564kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.9g</p>	<p>ごはん 鶏肉の塩こしょう焼き にんじんしりしり 田舎煮(竹輪・大根) えびマヨ しょうがの佃煮</p> <p>エネルギー 589kcal 蛋白質 26g 食塩 1.8g</p>	<p>ごはん チンジャオロース ほうれん草のお浸し 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天</p> <p>エネルギー 523kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2g</p>	<p>ごはん 魚のフライ なめたけのおろし和え 根野菜の煮物 卵焼き 五目ひじき</p> <p>エネルギー 540kcal 蛋白質 21g 食塩 1.8g</p>
17	18	19	20	21	22
<p>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 れんこんのかき揚げ</p> <p>エネルギー 491kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.7g</p>	<p>ごはん ミートローフ 根菜の甘酢あん えびとピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ 卵焼き</p> <p>エネルギー 513kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.7g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 550kcal 蛋白質 25g 食塩 2g</p>	<p>ごはん 田楽(竹輪・卵・大根) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ しょうがの佃煮</p> <p>エネルギー 527kcal 蛋白質 19.3g 食塩 1.9g</p>	<p>ごはん 魚の塩焼き 南瓜のバター煮 青菜と茸の和え物 炒りおから 野菜のかき揚げ チャプチェ</p> <p>エネルギー 522kcal 蛋白質 19.7g 食塩 1.9g</p>	<p>ごはん すき焼風煮 きゅうりの酢の物 卵焼き</p> <p>エネルギー 582kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.5g</p>
24	25	26	27	28	29
<p>ごはん 豚肉の香味炒め クラゲときゅうりの和え物 えびチリ 大根の煮物 高野豆腐の含め煮 さつま芋の杏子煮</p> <p>エネルギー 622kcal 蛋白質 26.8g 食塩 2g</p>	<p>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 ほうれん草辛子和え ゆで卵</p> <p>エネルギー 598kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.4g</p>	<p>ごはん 魚の味噌煮 にんじんのピーナッツ和え かぶの酢の物 卵焼き 大根の煮物 えのきと海苔の佃煮</p> <p>エネルギー 556kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.5g</p>	<p>しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ かぼちゃと人参の炊合せ 卵焼き</p> <p>エネルギー 598kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.5g</p>	<p>ごはん 鶏の塩麴焼き かぼちゃサラダ 卵焼き たけのこの甘辛炒め ほうれん草のとろろ和え じゃこ昆布</p> <p>エネルギー 565kcal 蛋白質 23.2g 食塩 2.4g</p>	<p>ごはん 魚の西京焼き さつま芋の甘煮 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</p> <p>エネルギー 578kcal 蛋白質 22.8g 食塩 3.2g</p>



[シフォンケーキ販売日]

- 4月 7日(金)・・・プレーンシフォンケーキ(クリームなし)
★新作★キャラメルシフォンケーキ(クリームなし)
- 4月12日(水)・・・プレーンシフォンケーキ(クリームなし)
チョコシフォンケーキ(クリームなし)
- 4月20日(木)・・・プレーンシフォンケーキ
紅茶シフォンケーキ
- 4月28日(金)・・・ホール予約のみ

※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。

※食材等の都合により、変更する事がございます。ご了承ください。

医療法人社団 井上医院
デイケアセンターCasa
TEL 079-664-0124