



2024年4月お弁当献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
ごはん プルコギ 春雨サラダ 青菜のごま和え 大根の煮物 ひじきと大豆煮 ゆで卵 11時 - 568kcal 蛋白質 18.6g 食塩 2.3g	ごはん 甘酒漬豚角煮 ささみの中華和え 白菜のごま和え 南瓜の煮物 ひじきと大豆煮 高菜のごま油炒め 11時 - 625kcal 蛋白質 20.7g 食塩 3.3g	ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 卵焼き えのき海苔 11時 - 610kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.3g	ごはん 牛焼き肉 えびサラダ ピーナッツ和え 炊合せ(厚揚げ・大根) 椎茸と昆布の佃煮 ゆで卵 11時 - 552kcal 蛋白質 25.2g 食塩 2.6g	ごはん 春巻き 中華風和え物 魚の塩焼き 高野豆腐の炊合せ 11時 - 631kcal 蛋白質 21.4g 食塩 1.4g	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが クラゲと胡瓜の和え物 マカロニサラダ ひじきの煮物 11時 - 576kcal 蛋白質 23.2g 食塩 2g
8	9	10	11	12	13
炊込ごはん 魚の幽庵焼き 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 11時 - 634kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.1g	ごはん 魚の煮付け 磯辺揚げ ひじきと大豆煮 人参サラダ 炒おから 11時 - 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g	菜飯 タンドリーチキン ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ 11時 - 537kcal 蛋白質 21.5g 食塩 2.8g	ごはん 海鮮フライ ごまドレサラダ 牛肉の甘辛煮 青菜の辛子和え ゆで卵 11時 - 598kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.4g	ごはん 揚魚のチリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 おかか和え 人参ラペ 11時 - 564kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.9g	ごはん 鶏の塩胡椒焼き にんじんしりしり 田舎煮 えびマヨ しょうがの佃煮 11時 - 589kcal 蛋白質 26g 食塩 1.8g
15	16	17	18	19	20
ごはん 魚のフライ キャベツの酢の物 大根とごぼうの煮物 卵焼き 五目ひじき煮 11時 - 573kcal 蛋白質 19.6g 食塩 2g	ごはん チンジャオロース 青菜のおかか和え 切干大根の炊合せ ゆで卵 えびの天ぷら 11時 - 523kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2g	ごはん 魚の幽庵焼き 福袋煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃサラダ 蓮根のかき揚げ 11時 - 518kcal 蛋白質 23.8g 食塩 1.8g	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 なめたけのおろし和え 卵焼き 11時 - 578kcal 蛋白質 21.5g 食塩 2.1g	ごはん 鶏のしそ天ぷら 魚の塩焼き コールスローサラダ ふきと揚げの煮物 ほうれん草の白和え 11時 - 560kcal 蛋白質 24.5g 食塩 1.8g	ごはん 田楽 (竹輪・大根・卵) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ しょうがの佃煮 11時 - 528kcal 蛋白質 19.4g 食塩 1.9g
22	23	24	25	26	27
ごはん すき焼風煮 胡瓜の酢の物 卵焼き 11時 - 582kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.5g	ごはん 魚の塩焼き ほうれん草の和え物 炒おから ねぎのかき揚げ チャプチェ 11時 - 522kcal 蛋白質 19.7g 食塩 1.9g	ごはん 豚肉の香味炒め クラゲと胡瓜の和え物 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 11時 - 622kcal 蛋白質 26.8g 食塩 2g	ごはん ヒレカツ さつま芋サラダ きんぴらごぼう 枝豆と海老の卵焼き 胡瓜の酢の物 11時 - 578kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.3g	ごはん 魚の味噌煮 ピーナッツ和え 胡瓜の酢の物 卵焼き 大根の煮物 えのき海苔 11時 - 552kcal 蛋白質 21.2g 食塩 2.6g	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 炊合せ(南瓜・人参) 卵焼き 11時 - 596kcal 蛋白質 20g 食塩 2.5g
29	30	4月シフォンケーキ販売日			
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 蓮根のかき揚げ 11時 - 578kcal 蛋白質 22.8g 食塩 3.2g	ごはん 鶏の塩麹焼き かぼちゃサラダ 卵焼き 筍と竹輪の甘辛炒め 青菜のとろろ和え じゃこ昆布 11時 - 565kcal 蛋白質 23.2g 食塩 2.4g	<p>5日(金)・・・抹茶シフォン、プレーンシフォン 10日(水)・・・バナナ・バナナ 19日(金)・・・バナナ・バナナ 24日(水)・・・いちごシフォン、紅茶シフォン</p> <p>※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。</p>			



『ゆで大豆』

昔は大豆を食卓にのせようと思うと、戻したりゆでたりと何日も下ごしらえが必要でしたが、今は便利になり、すぐに食べられる「茹で大豆」が売られています。

畑の肉と言われるように大豆は豆類の中でもタンパク質が多く、もちろんエネルギー源となる糖質も豊富ですから常備しておくとお便利です。体重が少しずつだが減り続けている方に、よくバナナでの栄養補給をお勧めしていますが、合わせて茹で大豆の活用もおすすめです。

少しエネルギーを足したいという方は、マヨネーズで和えてもいいですし、逆についついお菓子に手が出て太ってしまうという方はおやつにされてもいいですよ。いえいえ私はお料理に使いたいという方のために少し、メニューの紹介をします。

まず、1つ目は大豆ご飯です。米2合に対して塩小さじ1杯、だし昆布10cm、茹で大豆120g、水400ccを用意します。炊飯する時に塩と、分量の水・昆布を入れて炊き、炊き上がりに茹で大豆を混ぜます。少し物足りない方は梅干しや雑魚や季節の青み(今なら三つ葉等)を入れてもいいですね。

次に紹介するのは今月のカーサの新メニューのチリコンカンです。用意して頂く物は、茹で大豆260g、にんにく1片、玉ねぎ1/2個、合いびき肉150g、トマトジュース300cc、塩小さじ1と1/2、一味唐辛子・こしょう・油です。ニンニクと玉ねぎはみじん切りにします。お鍋に油を敷いてニンニクと玉葱をいれ、玉葱が透き通る位まで炒めます。ここにひき肉を入れて肉の色が変わるまで更に炒めます。そして大豆とトマトジュースを入れて煮詰めていきます。大体20分位すると水分が飛んでとろみが出てきますので、そこで塩・胡椒・唐辛子で味を調整してください。一味の量は好みで調整してください。カレー粉等を入れても又違った味が楽しめると思います。カーサではオムレツのソースとして提供しますが、ごはんにかけても、うどんやスパゲティ、ふかし芋に添えても楽しいと思います。

尚、買った茹で大豆を一度に食べきれない場合は、小分けして冷凍してくださいね。また、蛋白制限のある方は量や使い方に注意が必要です。詳しく聞きたい方は管理栄養士にお声掛けください。

管理栄養士 岡崎