

2025年4月お弁当献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ごはん 牛焼き肉 春雨サラダ ほうれん草のごま和え 大根の煮物 黒豆の甘煮 ゆで卵 1kcal - 548kcal 蛋白質 21.3g 食塩 1.7g	ごはん 天ぷら 鶏と野菜の中華和え 卵焼き 南瓜の煮物 切干大根の煮物 1kcal - 540kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.5g	ごはん 魚の幽庵焼き ポテトサラダ 大根とがんもの煮物 卵焼き ゆずはくさい 1kcal - 555kcal 蛋白質 21.7g 食塩 2.4g	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 焼き豆腐の煮物 ゆで卵 白菜のお浸し 1kcal - 557kcal 蛋白質 22.3g 食塩 1.3g	細巻 いなり寿司 若竹煮 だし巻き卵 1kcal - 552kcal 蛋白質 18.6g 食塩 2.8g
	7	8	9	10	11
ごはん 鯖の塩焼き 肉じゃが クラゲと胡瓜の和え物 スパゲティサラダ 煮豆 1kcal - 578kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.8g	ごはん 豚肉の香味いため えびサラダ 青菜ピーナツ和え じゃが芋と厚揚げの煮物 ゆで卵 1kcal - 553kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.6g	ごはん 鮭の塩焼き 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆煮 人参サラダ 炒りおから 1kcal - 587kcal 蛋白質 23g 食塩 2.2g	菜飯 タンドリーチキン スパゲティソテー ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ 1kcal - 521kcal 蛋白質 21.4g 食塩 2.6g	ごはん 海鮮フライ ポテトサラダ 牛肉のきんぴらごぼう ほうれん草の辛子和え ゆで卵 1kcal - 592kcal 蛋白質 19.5g 食塩 1.4g	ごはん 魚の味噌煮 マカロニサラダ 厚揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え 人参ラペ 1kcal - 552kcal 蛋白質 23.3g 食塩 2.2g
14	15	16	17	18	19
ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き にんじんしりしり 田舎煮 マッシュポテト 浅漬け風サラダ 1kcal - 507kcal 蛋白質 19.6g 食塩 1.9g	ごはん あじフライ キャベツの酢の物 南瓜の煮物 卵焼き 煮豆 1kcal - 538kcal 蛋白質 19.1g 食塩 1.2g	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 切干大根の煮物 ゆで卵 えびサラダ 1kcal - 548kcal 蛋白質 19.1g 食塩 1.3g	ごはん 魚の幽庵焼き 炒りおから ほうれん草の辛子和え なます マカロニサラダ 1kcal - 516kcal 蛋白質 22.2g 食塩 1.7g	ごはん 鶏の照焼き 野菜とさつま揚げの炊合せ 黒豆の甘煮 青菜ときのこの和え物 卵焼き 1kcal - 556kcal 蛋白質 22.5g 食塩 2.6g	ごはん ヒレカツ コールスローサラダ 焼き豆腐の煮物 ゆで卵 さつま芋甘煮 1kcal - 549kcal 蛋白質 23.3g 食塩 1.6g
21	22	23	24	25	26
ごはん 鯖の生姜煮 福袋煮 チンゲン菜のナムル きんぴらごぼう マカロニサラダ 1kcal - 597kcal 蛋白質 25.9g 食塩 2.3g	ごはん すき焼き煮 きゅうりの酢の物 ゆで卵 1kcal - 554kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2.2g	ごはん 魚のポテト焼き スパソテー 炒りおから 浅漬け風サラダ 煮豆 1kcal - 526kcal 蛋白質 22.1g 食塩 1.1g	ごはん 鶏の塩麹焼き かぼちゃサラダ チンゲン菜のナムル 煮卵 切干大根の煮物 1kcal - 522kcal 蛋白質 20g 食塩 2.3g	ごはん 鶏しそ天 卵焼き 田舎煮 きゅうりの酢の物 青菜のお浸し 1kcal - 531kcal 蛋白質 19.8g 食塩 1.9g	ごはん 鯖の塩焼き 春雨サラダ シュウマイ 厚揚げの煮物 青菜ときのこの和え物 1kcal - 516kcal 蛋白質 21.9g 食塩 2.1g
28	29	30	4月シフォンケーキ販売日 9日(水) プレーンシフォン・抹茶シフォン 17日(木) ばななばなな 30日(水) プレーンシフォン・マーブルシフォン ※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。 ご希望の場合は3日前までにお知らせ下さい。		
しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 炊き合わせ 卵焼き 1kcal - 596kcal 蛋白質 20g 食塩 2.5g	ごはん 魚の西京焼き さつま芋サラダ ゆで卵 切干大根の煮物 白菜のおかか和え 1kcal - 519kcal 蛋白質 20.6g 食塩 2.2g	ごはん ハンバーグ 粉ふき芋 人参のグラッセ 卵焼き マカロニサラダ 青菜ともやしの和え物 1kcal - 548kcal 蛋白質 19.1g 食塩 1.5g			



「春の力」

柔らかな風と暖かい日差しを浴びて、「もうできないなとあきらめていたこと」を、やってみよう！という気持ちにしてくれるようなこのところの陽気です。

私自身冬という季節も好きな方なのですが、体を縮めて寒さに耐える事を続けているという事は、知らず知らずに心まで小さくしてしまっていたのですね。

食卓も一変して楽しくなります。ふきのとうやタラの芽は勿論ですが、スイバや葛の芽の天ぷらも一興です。

そしてなんととっても筍。和洋中と用途が多く、作り野菜が少なく、野菜の不足しがちなこの時期に頼りになる食材です。まずはちらし寿司や炊き込みご飯ですが、今回は私がとても楽しみにしている料理の一つのグラタンを紹介します。

材料は、茹でた筍 ホワイトソース コンソメ 水 塩胡椒 粉チーズ バターです。

グラタンはスプーンで食べる料理なので、筍はスプーンですくいやすい大きさで、薄切りにしてください。

まず、水とコンソメで作ったスープの中での筍を煮ます。筍に味が入ったら火から降ろして、筍とスープを分けます。

別の鍋にホワイトソースを入れて、先ほどのスープを加え、火にかけながらマヨネーズより少し緩いくらいに伸ばします。ここに筍を加えよく和えてグラタン容器に入れます。

粉チーズとちぎったバターをのせて、オーブンで焼きます。温度は220~240度位が目安ですが、オーブントースターでもガスのグリルでも焼くことができます。焼き色がついたら出来上がりです。

ホワイトソースは市販のもので良いですが、せっかくならベシャメルソースを手作りしてみたいという方のために絶対に失敗なく上等に仕上がるレシピも添えておきます。お試しください。

※作り方は裏面に掲載しています。

(管理栄養士 岡崎 典子)



ベシャメルソースの作り方

※表面のコラムとあわせてご覧ください。

《作りやすい分量》

バター100g 小麦粉140g 牛乳800cc 塩こさじ2 ローリエ2枚

《作り方》

牛乳は温めておきます。必ず、鍋にバターを入れてから、火にかけて弱火で溶かします。

バターが溶けたら小麦粉を一度に入れ、バターと練り合わせます。やや弱めの中火で練っているとぼろぼろ状になり、さらに続けるとさらさらとしてくるので、そうなったら、牛乳を1/3とローリエ、塩を加えて練っていきます。

練っていると餅のようにひとつに固まってくるので、固まったらまた、残りの牛乳の1/3を加えて練ります。

これをもう一度繰り返し、ふわりとした羽二重もちのようにします。途中だまのようなものができてもやっていると必ず、御餅のようななります。私はいつも2ℓの分量を作り9つ位に分けて冷凍しています。

一つでグラタンやクリームシチューがちょうど4人分位できます。

※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。

※特別食(ソフトA・B・糖尿病食・腎臓食・透析食)は別献立になる場合がございます。

ご希望があれば献立表をお渡ししますので、お声掛けください。

医療法人社団 井上医院

デイケアセンターCasa

TEL 079-664-0124