



栄養だより4月号

第21巻 第1号(通巻241号)
令和3年4月10日発行
社会福祉法人 明光会
特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課 中野 知佳・瀬古 真理保

新年度のスタートです

桜が3月から咲き始めて春になりました。陽気もよくなり、外気浴も気持ちよい季節ですね。献立も筍御飯など春の食材を取り入れたメニューになっています。

まだまだ温暖差が激しい時があるので体調を崩さないようにお気をつけください。

栄養課では、中野管理栄養士が12日より復帰いたします。今年度もよろしくお願いいたします。

今月の行事食・おしらせ

- ◎ 6日・春のお花見弁当
 - ◎ 13日・特養手づくりおやつ
 - ◎ 23日・ショート・デイ手づくりおやつ
 - ◎ 30日・駅弁(福岡県博多駅)
- ※4月～刺身を提供します。
※施設にお越しの時に**栄養ケア計画のご説明**をさせていただきます。ご協力の程よろしく
お願いいたします。



4月のいちおし食! 春のお花見弁当



〈お品書き〉

- ・桜の散らし寿司
- ・特性松風焼き
- ・じゃが芋の煮物
- ・ほうれん草の
練り胡麻和え
- ・里芋の味噌汁
- ・桜もち



〈3月の手づくりおやつ〉



鬼まんじゅうを作りました! さつま芋を多めに入れて、ボリューム満点のおやつができました! おやつ作りは懐かしさもあり、楽しんでいただいています。

今年度の栄養目標量決定!

4月に、栄養目標量の見直しをしています。
2020年度版、食事摂取基準をもとに1日の栄養目標量を設定しました。

(常食:普通食)

エネルギー: 1400Kcal

タンパク質: 55g

脂質: 45g



この栄養目標量をもとに献立作成をしています。
栄養量を満たした、おいしい食事を提供できまよう
努めていきたいと思ひます。

4月6日(火)の昼食は、春のお花見弁当でした。
旬の食材が入り、彩り鮮やかな春らしいお弁当でした。
外のテラスでお弁当を食べる予定でしたが、あいにく天気が悪く、気温も低かったため中止となりました。今年度は桜の咲く時期が早く、この日には桜も終わる頃になり葉桜でした。秋の行楽弁当ではリベンジして外で食べたいですね。

4月の献立表

発注等の都合により、献立が変更する場合があります。
ご了承ください。

特別養護老人ホーム 笑美の里
栄 養 課

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝					小豆粥 大根のクリーム煮 漬物 牛乳	たまご雑炊 もやしの炒め物 金山寺味噌 牛乳	青菜雑炊 だし巻き玉子 漬物 牛乳
昼					ご飯 うなぎの蒲焼き 白菜の塩だし炒め ポテトサラダ 小松菜の清汁	ご飯 高野の炊き合せ オムレツ 里芋の味噌汁 胡瓜の浅漬け風	ご飯 豚と野菜の炒め物 筍の土佐煮 南瓜サラダ 青菜の味噌汁
おやつ					ミネラルゼリー(メロン) ベリーパウンドケーキ	桃ゼリー ココアワッフル	ヨーグルト 黒糖まんじゅう
夕					ご飯 鶏の豆鼓蒸し ほうれん草の煮浸し アスパラの香味和え 油揚げの味噌汁	ご飯 肉団子の甘酢あん キャベツの煮物 中華スープ 黄桃と洋ナシ(缶)	ご飯 鱈の香味焼き 牛蒡と揚げの炒め煮 胡麻豆腐 白菜の味噌汁
	4	5	6	7	8	9	10
朝	キャベツ雑炊 ペーじャが 漬物 牛乳	白菜雑炊 オムレツ 鯛味噌 牛乳	大根雑炊 白菜の煮浸し 漬物 牛乳	青梗菜雑炊 たこボール もろみ味噌 牛乳	クリームパン スープ仕立て 牛乳	たまご雑炊 白菜の豆乳煮 のり佃煮 牛乳	あさり雑炊 キャベツの炒め物 漬物 牛乳
昼	ご飯 鶏のやわらか煮 小松菜の炒め物 白菜のドレッシング和え 玉ねぎの味噌汁	ご飯 鯖の煮付け もやしの炒め物 胡瓜の和え物 キャベツの味噌汁	春のお花見弁当 桜の散らし寿司 里芋の味噌汁	ご飯 焼きそば 三色稲荷の煮物 ブロッコリーのサラダ 大根の味噌汁	ご飯 鯖の照り焼き 絹厚揚げの炒め煮 もやしの土佐酢和え 小松菜の味噌汁	豚丼 おでん(徳島県) 筍の味噌汁 みかん(缶)	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き 欧風煮込み 大根の味噌汁 洋ナシ(缶)
おやつ	はちみつレモンゼリー オレンジシフォンケーキ	ハッピーターン・レモネード ぶどうゼリー	きなこゼリー 桜どらやき・白い風船	フルーチェ マドレーヌ	黒胡麻水ようかん クリームコンフェ	苺ゼリー やわらか桜もち	プリン もみじまんじゅう
夕	ご飯 白身魚の唐揚げ 卵の花 ブロッコリーサラダ もやしの味噌汁	ご飯 ハンバーグ 切干大根の煮物 コンソメスープ みかん(缶)	ご飯 牛肉の和風炒め 黒豆がんもの煮物 キャベツの塩麹サラダ きのこの味噌汁	ご飯 ホキの揚げ浸し じゃが芋のそぼろ煮 豆腐の味噌汁 黄桃とパイ(缶)	ご飯 れんこん饅頭 大根の金平 キャベツの味噌汁 刻みしば漬け	ご飯 秋刀魚の山椒煮 しろなの炒め物 さつま芋サラダ 玉ねぎの味噌汁	ご飯 筑前煮 温奴 もずく酢 白菜の味噌汁
	11	12	13	14	15	16	17
朝	たまご雑炊 ウインナーソー 漬物 牛乳	海老そば雑炊 うまい菜の煮物 いりこ味噌 牛乳	たまご雑炊 キャベツの炒め物 漬物 牛乳	お粥 磯巻き玉子 梅ひしお 牛乳	キャラメルコッペパン ポタージュ 牛乳	たまご雑炊 干草焼き 鯛味噌 牛乳	キャベツ雑炊 チキンナゲット 漬物 牛乳
昼	キーマカレー 福神漬 ブロッコリーの香味サラダ ミルク寒天 苺ソース	高菜御飯 鮭の若狭焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 じゃが芋の味噌汁	ビビンバ丼 かにシューマイ 里芋の味噌汁 マンゴー(缶)	ご飯 ホッケの塩麹焼き 小松菜の煮浸し カリフラワーサラダ 豚汁	あさりの柳川井 ひじきの炒め煮 キャベツの梅和え 南瓜の味噌汁	ご飯 かき揚げうどん もやしの炒め物 アスパラのマヨサラダ	ご飯 豚のすき煮風 カリフラワーのソー うまい菜の和え物 絹揚げの味噌汁
おやつ	たんぼくゼリー(グレープ) ヨーグルト蒸しパン	ココアゼリー きんつば	ヨーグルト 桜あんぱん	ハーベスト・レモネード 水ようかん	ミネラルゼリー(りんご) ココアシフォンカップケーキ	ミルクプリン ミニ今川焼き	りんごゼリー よもぎまんじゅう
夕	ご飯 赤魚のあんかけ 絹厚揚げの煮物 白菜のピーナツ和え もやしの味噌汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 もやしの炒め物 スパサラダ キャベツの味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 刻みとろろポン酢和え 豆腐の清汁	ご飯 オレンジチキン れんこん金平 白菜のなめ茸和え 油揚げの味噌汁	ご飯 オレンジチキン れんこん金平 青菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ミートローフ風 大豆煮 キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 牛のオイスター炒め いか糞焼き 白菜の味噌汁 白桃と黄桃(缶)
	18	19	20	21	22	23	24
朝	きのこ雑炊 かにボール 漬物 牛乳	鶏雑炊 だし巻き玉子 のり佃煮 牛乳	たらこ雑炊 カレーソー 漬物 牛乳	白菜雑炊 しろなソー 金山寺味噌 牛乳	蒸しパン スープ仕立て 牛乳	かに雑炊 スクランブルエッグ 梅ひしお 牛乳	青梗菜雑炊 里芋と豚の煮物 漬物 牛乳
昼	ご飯 鶏の照り煮 大根と豚のとろみ炒め 胡瓜の土佐酢 小松菜の味噌汁	ご飯 じゃが芋の煮物 若布の味噌汁 黄桃(缶)	ご飯 鮭の香味焼き 筍と昆布の煮物 ブロッコリーの梅和え 絹揚げの味噌汁	ご飯 豚カツとじ 南瓜の含め煮 もやしの土佐酢和え 大根の味噌汁	ご飯 きつねそば うまい菜のパンパンドレサラダ マンゴー(缶)	ご飯 筍御飯 鯖の山椒焼き キャベツの炒め物 とろろ汁 洋ナシ(缶)	ご飯 鶏の唐揚げ もやしとツナの炒め物 胡瓜のごま酢 白菜の味噌汁
おやつ	コーヒゼリー チョコレートケーキ	オレンジゼリー マドレーヌ	梅ゼリー クッキー・桃ジュース	はちみつレモンゼリー みるくまんじゅう	バナナア おしるこ	ミネラルゼリー(チョコ) 黒糖まんじゅう	ロアンヌ・レモネード メロンゼリー
夕	ご飯 白身魚のグリル 高野豆腐の煮物 さつま芋サラダ 白菜の味噌汁	ご飯 豚のバター醤油炒め 切干大根の煮物 豆腐の味噌だれかけ にゅうめん	おでん 金平牛蒡 スローサラダ えのきの味噌汁	ご飯 鱈の焼き浸し 白菜の煮浸し キャベツの塩レモンサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯 白身魚の香草焼き 枝豆とベーコンのソー 大根の和え物 牛蒡の味噌汁	ご飯 肉じゃが 白菜の塩だし炒め 胡麻豆腐 椎茸の味噌汁	ご飯 ホキのピカタ 金時豆 刻みおくら キャベツの味噌汁
	25	26	27	28	29	30	
朝	お粥 だし巻き玉子 漬物 牛乳	ゆかり粥 鶏つみれ 鯛味噌 牛乳	キャベツ雑炊 オムレツ 漬物 牛乳	南瓜粥 カリフラワーソー のり佃煮 牛乳	チョコクリームパン スープ仕立て 牛乳	青菜雑炊 豚の香味炒め もろみ味噌 牛乳	
昼	ご飯 鯖の若狭焼き 大豆煮 白菜のナムル和え じゃが芋の味噌汁	ハヤシライス 福神漬 カリフラワーのバジルサラダ みかん(缶)	ご飯 赤魚の煮付け ひじきの煮物 切干大根のマヨサラダ 豚汁	散らし寿司 絹厚揚げのそぼろ煮 うまい菜の和え物 じゃが芋の味噌汁	ご飯 コロケ 大豆煮 胡瓜の甘酢和え 小松菜の味噌汁	駅弁(福岡県博多駅) 明太りめんのり弁当 大根の味噌汁	
おやつ	青りんごゼリー スイートポテト	ぶどうゼリー パウムクーヘン	ヨーグルト みたらし団子	てづくりプリン ムーンライト・乳酸菌	黒糖水ようかん パウンドケーキ	コーヒゼリー 酒まんじゅう	
夕	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーの胡麻ドレサラダ もやしの味噌汁 やわらか杏仁	ご飯 鰯の生姜煮 ふかしじゃが芋 青梗菜の白胡麻和え うまい菜の味噌汁	ご飯 鶏の燻焼き えびシューマイ もやしの大葉ドレサラダ 山羊の味噌汁	ご飯 豚と大根の利休煮 温奴 にゅうめん 桃(缶)	ご飯 干草蒸し 青梗菜の炒め煮 あさりの味噌汁 洋ナシ(缶)	ご飯 レモンチキン 卵の花 ほうれん草の和え物 白菜の味噌汁	