



栄養だより4月号

第22巻 第1号(通巻253号)
令和4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・上野 真理保

新年度のスタートです!

3月から桜が咲き始めて陽気もよくなり、すっかり春になりました。笑美の里のホールから見える桜も見頃を迎え、窓際で桜を眺めながら過ごされている姿がみられます。まだまだ気温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。

新年度が始まり、春の陽気とともに気分も上がりますね。新しく始まる時期ということで何か新しい物事にチャレンジしてみたいかがでしょう。食生活を見直すことから始めてみるのも良いかもしれません。

栄養課では、引き続き中野と上野の二人で担当させていただきます。今年度もよろしくお願いたします。

今月の行事食・おしらせ

- ◎ 7日・・・ショートてづくりおやつ
- ◎ 8日・・・花まつり(灌仏会)
- ◎ 12日・・・特養てづくりおやつ
- ◎ 19日・・・デイてづくりおやつ



〈3月のてづくりおやつ〉



3月のいちおし食! ひな祭り寿司



〈お品書き〉

- ・ひな祭り寿司
- ・かぶのそぼろ煮
- ・菜の花の辛子和え
- ・ひなあられ
- ・お吸い物

3月3日(木)のひな祭りメニューです。

ちらし寿司にひなあられやメッセージカードを付けて彩鮮やかな春らしいメニューでした。談話室から「うれしいひな祭り」を歌う声が聞こえて春の訪れを感じました。

「みんなの日曜日～たいめいけん～」



「みんなの日曜日」とは、普段と違うお食事をいただく日として、ちょっとした外食気分を感じられるメニューを提供しています。第2回目はたいめいけんのハヤシライスでした!



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すよう努めていきたいと思っております。

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

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝						小豆粥 チンゲン菜とえび煮 いりこみそ 牛乳	鶏雑炊 冬瓜の信田煮 のり佃煮 牛乳
昼						豆ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 フルーツ盛り合わせ お吸物	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ キウイ コーンポタージュ
おやつ						チョコレート饅頭 ぶどうゼリー	今川焼 青りんごゼリー
夕						ご飯 豚肉のねぎ塩炒め パンプキンサラダ 香の物 味噌汁	ご飯 白身魚の香草焼き おくらゆずしょうゆ 黄桃(缶) 味噌汁
	3	4	5	6	7	8	9
朝	芋粥 ぜんまい煮 たいみそ 牛乳 ご飯	ホタテと野菜雑炊 なすの煮物 うめびしお 牛乳 ご飯	中華粥 さつま芋と昆布の煮物 えびみそ 牛乳 ご飯	野菜雑炊 かぼちゃの煮物 のり佃煮 牛乳 ご飯	コッペパン・ジャム コーンスープ 牛乳 ハヤシライス	しらす雑炊 きんぴらごぼう たいみそ 牛乳 十五穀米	ゆかり粥 キャベツとハム炒め えびみそ 牛乳 ご飯
昼	あじの南蛮漬け 白菜のお浸し マンゴー(缶) じゃが芋の味噌汁	牛肉のカレー炒め かぶのコンソメ煮 パイン(缶) ふの味噌汁	メバルのバター醤油 菜の花の錦糸和え メロン とうふの味噌汁	鶏肉のタルタルソース みかん(缶) しらすと小松菜の和え物 もやしの味噌汁	ポテトサラダ ヨーグルト ピクルス ミニたいやき	さわらの木の芽焼き 玉子豆腐のくすあん 甘夏(缶) とろろ茶そば	鶏肉の炭火焼 冬瓜の土佐煮 あじの酢味噌 お吸物
おやつ	クッキー・乳酸菌 小豆ムース ご飯	パウンドケーキ ごまプリン ご飯	レモンケーキ いちごヨーグルト ご飯	みそまんじゅう コーヒーゼリー ご飯	プリン ヨーグルト ご飯	ドームケーキ 水ようかん ご飯	黒糖まんじゅう ヨーグルトゼリー ご飯
夕	鶏肉の味噌マヨ バナナ きゅうりの塩昆布 味噌汁	千草焼き ほうれん草の和え物 キウイ 中華スープ	豚肉のポン酢炒め ツナとブロッコリーの和え物 ミックスフルーツ 味噌汁	白身魚のみりん焼き おからの酢の物 マンゴー(缶) 味噌汁	たらの粕漬焼き ふきと揚げの含め煮 わかめ佃煮 味噌汁	メンチカツ パイン(缶) 大根の浅漬け 味噌汁	さばの煮付け みかん(缶) 昆布豆 味噌汁
	10	11	12	13	14	15	16
朝	鶏肉と大根雑炊 炒り鶏 うめびしお 牛乳 ご飯	菜飯粥 れんごんの甘辛炒め うめびしお 牛乳 ご飯	鶏雑炊 切干大根の煮物 いりこみそ 牛乳 ご飯	ホタテと野菜雑炊 つみれと里芋の煮物 たいみそ 牛乳 ご飯	黒糖ロール クリームスープ 牛乳 ご飯	鶏雑炊 なすの煮浸し うめびしお 牛乳 ちらし寿司	鶏雑炊 筈と鶏肉の煮物 もろみみそ 牛乳 春のたまご丼
昼	八宝菜 シュウマイ 杏仁フルーツ 中華スープ	あじの和風ムニエル 畑菜のお浸し キウイ 冬瓜の味噌汁	洋風たまごやき コールスロー マンゴー(缶) コンソメスープ	黒ムツのねぎ塩 なすの炒め物 青梗菜のお浸し 豆腐の味噌汁	チキンカツ 青菜のわさび和え パイン なめこの味噌汁	豚肉のゆずしょうゆ ミモザサラダ メロン 冬瓜の味噌汁	ほうれん草のピーナツ和え みかん(缶) お吸物
おやつ	ココアワッフル 黒糖ムース ご飯	和のパンケーキ 青梅ゼリー ご飯	さつまいもようかん きなこプリン ご飯	蒸しパンケーキ ヨーグルト ご飯	チョコパイ ココアムース ご飯	酒まんじゅう メロンゼリー ご飯	吹雪まんじゅう 抹茶プリン ご飯
夕	白身魚の七味焼き バナナ 香の物 味噌汁	牛すき煮 黄桃(缶) もずく酢 味噌汁	鮭のみそバター みかん(缶) きゅうりの塩昆布 味噌汁	鶏肉の山椒焼き メロン 人参サラダ 味噌汁	黄金カレイのおろし煮 ピーマンきんぴら 白菜ポン酢 味噌汁	白身魚のマスタード なすの煮浸し きゅうりの浅漬け 味噌汁	さわらの漬け焼き 洋梨(缶) わかめ佃煮 味噌汁
	17	18	19	20	21	22	23
朝	鶏肉と大根雑炊 里芋の煮物 いりこみそ 牛乳 ご飯	わかめ雑炊 れんごんと豚肉の金平 たいみそ 牛乳 ご飯	菜飯粥 野菜とベーコンのトマト煮 うめびしお 牛乳 ご飯	かに雑炊 ぜんまい煮 もろみみそ 牛乳 ご飯	バターロール パンプキンスープ 牛乳 ご飯	全粥 ふきの煮物 のり佃煮 牛乳 ご飯	菜飯粥 卯の花 うめびしお 牛乳 ご飯
昼	さばの生姜煮 キャベツの磯和え マンゴー(缶) 豆腐の味噌汁	豆腐ハンバーグ 菜の花の辛子和え パイン(缶) かぶの味噌汁	鱈のレモン醤油焼き ひじきの煮物 オレンジ 玉葱の味噌汁	きつねそば 肉シュウマイ ブロッコリーのごまドレ和え 味噌汁	鶏肉の梅しそ天ぷら 菜の花の酢味噌和え メロン 味噌汁	黒ムツのみりん焼き えびとがらワラのサラダ みかん(缶) 冬瓜の味噌汁	麻婆豆腐 春雨サラダ メロン 中華スープ
おやつ	ハムロール・ミルクティ ぶどうゼリー ご飯	スイスロール(いちご) 小豆ムース ご飯	黒糖蒸しパン 青りんごゼリー ご飯	あんまん ごまプリン ご飯	クレープ(パニラ) いちごヨーグルト ご飯	どら焼き コーヒーゼリー ご飯	マドレーヌ ココアムース ご飯
夕	鶏の塩麹焼き もずくと胡瓜の酢の物 バナナ 味噌汁	白身魚のチーズ焼き 玉葱サラダ 白桃(缶) コンソメスープ	チキンのカレーグリル ピクルス ミックスフルーツ(缶) 味噌汁	ふくさ焼き マンゴー(缶) 青しその実漬け 味噌汁	白身魚の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁	豚肉の玉葱ソース炒め キャベツと沢庵の和え物 パイン(缶) 味噌汁	かれいの煮付け 畑菜とかまの和え物 洋梨(缶) 味噌汁
	24	25	26	27	28	29	30
朝	鮭雑炊 白菜と鶏肉の旨煮 えびみそ 牛乳 牛井 温泉卵	ホタテと野菜雑炊 ジャーマンポテト うめびしお 牛乳 ご飯	わかめ雑炊 なすの煮浸し のり佃煮 牛乳 ご飯	野菜雑炊 シュウマイ いりこみそ 牛乳 ご飯	ミルクパン コーンスープ 牛乳 ご飯	しらす雑炊 アスパラソテー えびみそ 牛乳 ご飯	ゆかり粥 ふきの炒め煮 たいみそ 牛乳 牛乳
昼	キャベツのサラダ しろなの味噌汁	さばの味噌煮 春菊の磯和え みかん(缶) お吸物	かにかま入り卵焼き 鶏と大根のオイスター炒め バナナ お吸物	あじの煮付け れんごん金平 しば漬け 玉葱の味噌汁	肉豆腐 なすのごまだれかけ バナナ もやしの味噌汁	白身魚の菜種焼き 若竹煮 黄桃(缶) 小松菜の味噌汁	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ(いちご) 福神漬
おやつ	黒糖まんじゅう 水ようかん ご飯	焼きドーナツ ヨーグルトゼリー ご飯	白い風船・レモンジュース 黒糖ムース ご飯	そば上用まんじゅう 青梅ゼリー ご飯	カステラ きなこプリン ご飯	カスタードケーキ ヨーグルト ご飯	ミニクリームパン プリン ご飯
夕	赤魚のごま醤油焼き 白桃(缶) 高菜漬け 味噌汁	鶏肉のケチャップ焼 パイン 胡瓜の浅漬け 味噌汁	さわらの香味焼き いんげんのピーナツ和え 黄桃(缶) 味噌汁	ホイコーロー 小松菜の和え物 みかん(缶) 中華スープ	メバルの焼き浸し じゃが芋のたらこ炒め 青しその実漬け 味噌汁	チーズインハンバーグ 人参サラダ メロン コンソメスープ	たらのフライ 菜の花の酢味噌かけ みかん(缶) 味噌汁