

4月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1 ごはん 味噌汁 白身魚フライ 切り昆布煮 かぶのおかか和え ミルククリーム煎餅 エネルギー 555kcal	2 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 人参のきんぴら 胡瓜のおろし和え ピーチゼリー エネルギー 559kcal	3 ごはん 味噌汁 アジの漬け焼き 里芋の煮っころがし 春雨サラダ カステラ エネルギー 572kcal	4 わかめ御飯 中華スープ 揚豆腐の五目あん さつま芋のみつ煮 胡瓜の辛味漬け 焼きドーナツ エネルギー 599kcal
6 ごはん すまし汁 豚肉のごまだれ 茄子の味噌炒め 大根なます パインムース エネルギー 589kcal	7 ごはん 味噌汁 サワラの照り焼き 南瓜の含め煮 小松菜のドレッシング和え 抹茶ババロア エネルギー 550kcal	8 花祭り 花ちらし寿司 味噌汁 炊き合わせ 菜の花の辛子和え うぐいす豆 そば饅頭 エネルギー 552kcal	9 ごはん コンソメスープ 白身魚のタルタル焼 ジャーマンポテト コーンサラダ チョコパン エネルギー 571kcal	10 郷土料理(京都) 衣笠井 すまし汁 キャベツの炒め物 胡瓜の酢味噌和え しば漬 きみしぐれ エネルギー 591kcal	11 ごはん 味噌汁 ホキの野菜あんかけ 車麩の煮物 ほうれん草のポン酢和え プリン エネルギー 569kcal
13 えびカレー コンソメスープ マカロニサラダ 福神漬け あんドーナツ エネルギー 601kcal	14 ごはん 味噌汁 鶏肉の葱だれかけ じゃがいも煮 ほうれん草のお浸し コーヒーゼリー エネルギー 558kcal	15 ごはん すまし汁 千草焼き卵 田楽 白菜のピナツ和え 黒糖ケーキ エネルギー 568kcal	16 五目ラーメン 蒸しゅうまい オニオンサラダ ザーサイ やわらかおかき(砂糖醤油) エネルギー 571kcal	17 ごはん 味噌汁 ホッケの幽庵焼き じゃが芋の炒め煮 胡瓜の酢の物 カスタードケーキ エネルギー 577kcal	18 ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ インゲンのソテー レタスサラダ 味噌まんじゅう エネルギー 574kcal
20 ごはん 味噌汁 チキンカツ ふきと油揚げの煮物 春菊のなめ苺和え チョコバウム エネルギー 573kcal	21 たけのこ御飯 すまし汁 サバの香味焼き 金平ごぼう 青梗菜の和え物 和のパンケーキ エネルギー 596kcal	22 ごはん 中華スープ 豆腐の中華煮込み ビーフン炒め 白菜サラダ オレンジゼリー エネルギー 565kcal	23 ふりかけ御飯 すまし汁 カレイのもと焼き ひじきの煮物 インゲンのくるみ和え もみじ饅頭 エネルギー 582kcal	24 ごはん 中華スープ 豚肉と小松菜のとりみ煮 もやし炒め 中華風冷やっこ 水ようかん エネルギー 581kcal	25 ごはん すまし汁 アジの薬味焼き キャベツの味噌バター炒め かぶの塩昆布和え 炭酸まんじゅう エネルギー 551kcal
27 ごはん 味噌汁 ホッケの山椒焼き 白菜の煮びたし 卵豆腐 スイスロール エネルギー 572kcal	28 ポークカレー コンソメスープ かぶのさっぱり和え 福神漬け どら焼き エネルギー 587kcal	29 きつねうどん かぶの味噌かけ かぼちゃサラダ 胡麻豆腐 リングドーナツ エネルギー 568kcal	30 ごはん 味噌汁 肉団子のあんかけ がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え アップルムース エネルギー 558kcal		

★ 今月の郷土料理 ★ 京都府『衣笠井』

京都の薄揚げと青ネギを炊いて、卵でとじた丼物です。
名前の「衣笠」は京都の地名・衣笠山に由来します。
お肉の代わりにお揚げを使った、おだやかな味わいの丼物です。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

足立区日の出デイサービスセンター

2026

活動予定

4月

月	火	水	木	金	土
		1 二村PT 春のお出かけ お茶会 体重測定	2 二村PT 春のお出かけ お茶会 体重測定	3 室崎PT 春のお出かけ お茶会 体重測定	4 二村PT 生花 春のお出かけ お茶会 体重測定
5	6 椎名PT 春のお出かけ カラオケ 体重測定	7 二村PT 春のお出かけ カラオケ 体重測定	8 二村PT 朗読会 理美容	9 寺尾PT 朗読会	10 カラオケ
11	12	13 ベン習字	14 二村PT ベン習字	15 二村PT ベン習字	16 寺尾PT 生花 理美容
17	18 二村PT カラオケ	19	20 カレンダー作り 理美容	21 二村PT カレンダー作り 理美容	22 二村PT カレンダー作り
23 寺尾PT カレンダー作り	24 室崎PT カレンダー作り	25 二村PT カレンダー作り 理美容	26	27 レク	28 二村PT 理美容 リズム体操
29 二村PT リズム体操	30 二村PT リズム体操				

かりんグループ

☆カレンダー作り

☆レクリエーション

※ お天気の良い日はお散歩も実施していきます。

※ 活動予定は都合により変更させていただく事があります。