



高 齢 者
配 食 サ ー ビ ス

うぐいす 4月

‘24 No 362

青梅市社会福祉協議会 〒198-0042 青梅市東青梅1-177-3

今年度もよろしくお願いします！

4月となり気温もだいぶ暖かく、やっと春の訪れを感じる頃となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

食料品に日用品と生活必需品の値上げラッシュが止まりません！

4月もまた多くの食品が値上げされる予定みたいですょ～

そんな物価高騰の中ですが…



配食サービスでは、お弁当代は値上げせず1食400円のままで皆様にお届けをいたします。※普通食もきざみ食も金額に変更はありません。



きざみ食とは？

食材により多少の前後はありますが、おかずを1cm弱程に切って食べやすくしたものです。

変更を希望される方は社会福祉協議会まで、ご連絡ください！

～皆様へ～



お弁当は皆様に手渡しでお届けしています。

ご利用日はお弁当が届くまでお出かけされずに

ご自宅でお待ちください。



お弁当のお休みはこちらへご連絡下さい

0428-22-1233

青梅市社会福祉協議会まで（祝日を除く月～金）

4月9日（火）のメニューです。

＜豚肉のカレー炒め＞の作り方

【材料2人分】

豚ももスライス 120g

赤ピーマン 20g



【作り方】

- ① ボウルに④の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 豚肉をひとくち大に切り、①に漬け込む。
- ③ 赤ピーマンは、太めの千切りに切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して②を炒め、肉に火が通ったら③を入れ軽く炒める。

④

- ・塩コショウ 少々
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・ごま油 少々
- ・水溶き片栗粉
(片栗粉 小さじ1/2、水 大さじ1)
- ・カレー粉 小さじ1
- ・おろしにんにく 少々、
- ・片栗粉 小さじ1/2



＜一口メモ＞

キャベツについて

「春キャベツ」とは秋から冬にかけて種をまき、早春から初夏にかけて収穫されるキャベツのことです。

葉の巻きがゆるく、柔らかいのが特徴で、内部まで黄緑色をしています。やわらかい春キャベツは、せん切りにして生で食べるのがおすすめです。

キャベツには胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれる「ビタミンU」が含まれています。これはキャベジンとも呼ばれている、水溶性ビタミン様物質です。ビタミンUには水に溶けやすく、熱に弱い（加熱すると減少する）性質があり、生で食べると、ビタミンUを最も効率よく摂取することができます。

揚げ物にキャベツの千切りがついているのは、豊富に含まれるビタミンUが胃腸を優しく守ってくれるからなんです。キャベツは、一年中手に入るなので、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。



～成木屋栄養士さんより～

お休みのご連絡は ☎ 22-1233へ

令和6年4月1日（月）～令和5年5月5日（金）の献立表

月		火		水		木		金	
1	ごはん 大根おろしポークソテー 昆布と桜えび煮 スクランブルエッグ 野菜サラダ 果物 559Kcal 塩分 2.9g 蛋白質 21.3 g	2	ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 和風山芋パスタ カリフラワー甘酢煮 果物 549Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 19.8 g	3	ごはん 鶏肉の辛子揚げ たけのこ土佐煮 五目ビーフン キャベツのごま和え 果物 570Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 20.3 g	4	ごはん サバの黒ゴマ焼き キンピラゴボウ 切干大根サラダ たまねぎの油味噌 果物 557Kcal 塩分 2.4g 蛋白質 21.4 g	5	ごはん 豆腐ハンバーグ（梅ソース） 大根の煮物 ちんげん菜のわさび和え さつま芋サラダ 果物 551Kcal 塩分 2.4g 蛋白質 18.1 g
8	ごはん たらふくニエルのソース 里芋の煮付け 春野菜の五目金平 コーンと新玉ねぎのポン酢和え 果物 552Kcal 塩分 3.0g 蛋白質 19.5 g	9	ごはん 豚肉のカレー炒め 南瓜といんげんの煮物 かに風味サラダ アスパラのおかか和え 果物 551Kcal 塩分 2.1g 蛋白質 20.2 g	10	桜ずし 鱈の照焼き 高野豆腐の煮物 みつばの梅風味サラダ わらびごま和え 果物 551Kcal 塩分 3.1g 蛋白質 21.3 g	11	ごはん 鶏肉の生姜煮 糸こんにゃくのピリ辛炒め 大根なます 竹輪の天ぷら 果物 559Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 18.9 g	12	ごはん サーモンフライ 根菜の煮物 マカロニナポリタン ちんげん菜のレモン和え 果物 573Kcal 塩分 2.5g 蛋白質 17.5 g
15	ごはん 豚肉のスタミナ炒め がんもどきの煮付け ポテトサラダ アスパラのごま和え 果物 551Kcal 塩分 2.4g 蛋白質 20.4 g	16	ゆかりごはん 鮭の塩焼き いんげんと厚揚げの香味煮 いり卵 春雨サラダ 果物 549Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 20.1 g	17	ごはん 豆腐ステーキ肉味噌かけ 山菜の煮物 ブロッコリーのバターソテー 大根としらすの香りและ 果物 550Kcal 塩分 3.1g 蛋白質 18.9 g	18	ごはん 白身魚の香草焼き ひじきの煮付け ベーコンとれんこんの金平 アスパラサラダ 果物 549Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 19.9 g	19	ごはん 鶏肉の梅照焼き 高野豆腐の含め煮 白滝のピリ辛炒め いんげんのピーナッツ和え 果物 550Kcal 塩分 2.9g 蛋白質 21.3 g
22	ごはん 天ぷら盛り合せ（きす・かぼちゃ・ピーマン） 刻み昆布の煮物 春野菜のかにあんかけ キャベツの即席漬け 果物 549Kcal 塩分 3.1g 蛋白質 16.4 g	23	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま揚げの吹き寄せ煮 里芋のごま味噌がけ マンナの酢の物 果物 550Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 21.1 g	24	ごはん 鱈の西京焼き ぜんまいの煮付け ベーコンポテト ブロッコリーのおひたし 果物 551Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 22.4 g	25	ごはん 鶏肉のトマト煮 がんもどきの煮物 スパゲティーサラダ うどの酢味噌和え 果物 550Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 20.7 g	26	ごはん ビーフカレー 南瓜の煮付け ほうれん草のバター炒め ポテトコロッケ 果物 552Kcal 塩分 2.5g 蛋白質 18.7 g
29		30	ごはん 鮭の味噌焼き 大豆と竹輪の甘辛煮 わらびのお浸し マカロニペペロンチーノ 果物 549Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 21.2 g	5 /1	たけのこごはん 鶏の唐揚げ 高野豆腐の煮物含め煮 花野菜ソテー 春雨サラダ 果物 550Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 22.5 g	2	ごはん エビのチリソース 竹輪の煮物 ビーフンの中華炒め チンゲン菜のおかか和え 果物 549Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 18.5 g	3	

仕入れの状況によりメニューが変更となる場合があります