

2023年4月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土	
	30	<p><b>今の時期はたけのこが旬！</b></p> <p>たけのこは野菜の中でもたんぱく質が多く、甘みやうまみ成分が多いのが特徴です。たけのこを切った時に断面についている白い粉や塊のようなものは、チロシン成分です。食べても問題はないですが、食感や見た目が気になる場合は、水で洗い流しましょう。穂先の色が黄色く、切り口の色がより白く、みずみずしく重たいものを選ぶと良いです！</p> <p><b>4月29日は昭和の日です！</b></p> <p>『激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす』と説明されています。</p> <p>第二次世界大戦が起こった後に少しずつ復興を遂げ、高度経済成長で大きく発展していきます。これほど大きく変動した昭和の時代を経て、現在の平和な日々があることから「昭和の日」には昭和の時代に思いを馳せ、今日の生活に感謝をしようという意味があるとされています。昭和の出来事を思い出したり、家族で昭和によくやった遊びなどをしてみるのもいいですね★</p>					1	
朝食	パン いんげんのソテー わかめスープ フルーツ						ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん 豚のオイスター炒め たこ糍紗焼き 白菜の練りゴマ和え 味噌汁
昼食	ごはん 油淋鶏 大根と平天の煮物 白菜の和え物 中華スープ						ごはん 豚の胡麻醤油炒め 高野の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 牛蒡の炒め煮 スパサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 豚の和風炒め 奴豆腐の味噌だれ キャベツの麺ナムル 清汁						ごはん 秋刀魚の生姜煮 カリフラワーのソテー アスパラの豆乳和え 味噌汁	ごはん おでん 隠元のスローサラダ はちみつ梅肉
	1429kcal						1418kcal	
	2	3	4	5	6	7	8	
朝食	パン アスパラのソテー ポターージュ フルーツ	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 佃煮	ごはん ホッケの塩焼き 味噌汁 漬物	ごはん かも団子 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん キャベツの炒め物 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 鶏の塩麹蒸し 小松菜の炒め物 ブロッコリーのリンゴトれ和え 味噌汁	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 春野菜のソテー もやしのピリ辛和え 赤だし	春のお花見弁当 清汁	肉蕎麦 牛蒡の炒り煮 フルーツ	ごはん 鯖の梅味噌だれ 絹揚げの煮物 パンサンスー 清汁	ごはん 豚の胡麻醤油炒め 高野の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 牛蒡の炒め煮 スパサラダ 味噌汁	
夕食	ごはん 銀ひらすのソテー 卵の花 キャベツのお浸し 味噌汁	ごはん ハンバーグ茸ソース 蓮根の煮物 コンソメスープ フルーツ	ごはん 豚と大根の利休煮 奴豆腐 キャベツのアイランドレサラダ 清汁	ごはん ホキの揚げ浸し 一口がんもの煮物 白菜の香味だれ 味噌汁	ごはん 蓮根饅頭 大根の金平 味噌汁 フルーツ	ごはん 秋刀魚の生姜煮 カリフラワーのソテー アスパラの豆乳和え 味噌汁	ごはん 鶏と里芋の煮込み ミニオムレツ もずく酢 味噌汁	
	1408kcal	1451kcal	1479kcal	1443kcal	1460kcal	1452kcal	1488kcal	
	9	10	11	12	13	14	15	
朝食	パン ハムチーズピカタ わかめスープ フルーツ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 梅くらげ	ごはん カニつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	
昼食	キーマカレー 漬物 コーンクリームコロッケ ブロッコリーの香味トれ和え ミルク寒天の杏ソース	ごはん 銀ひらすのグリル 高野のそぼろ煮 ひじきサラダ かきたま汁	ごはん 豚の野菜炒め 黒豆がんもの煮物 刻みとろろの梅和え 味噌汁	もぶり飯 ホッケの塩麹焼き 青梗菜の炒め煮 カリフラワーのアイランドレサラダ 味噌汁	あさりの卵とじ丼 ひじき大豆 豚汁 胡瓜の浅漬け風	京風たぬきうどん 牛蒡の煮物 アスパラのマヨサラダ	ごはん 豚のすき煮風 烏賊糍紗焼き 菜の花の塩ポン和え 味噌汁	
夕食	ごはん 赤魚の焼き浸し 茎わかめの炒め煮 白菜のピーナツ和え 味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 大根の炒め物 味噌汁 味付き胡麻豆腐 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの炒め物 清汁 のり佃煮	ごはん オレンジチキン 肉金平 白菜のミルク和え 味噌汁	ごはん ミートローフ風 山芋の煮物 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め えびシューマイ 味噌汁 フルーツ	ごはん かれいの魚田 斗六豆 ブロッコリーの胡麻トれサラダ 清汁	
	1424kcal	1466kcal	1473kcal	1434kcal	1458kcal	1452kcal	1391kcal	
	16	17	18	19	20	21	22	
朝食	パン プレーンオムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 梅干し	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ねぎとろ丼 じゃが芋の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん シロコネダラの煮付け キャベツの炒め物 ポテトサラダ ポターージュ	握り寿司企画	炊き込みご飯 鶏のやわらか煮 キャベツの炒め物 パンプキンサラダ 味噌汁	ごはん 合鴨スライスとカニシューマイ 卵の花 キャベツの洋風お浸し とろろ汁	ごはん 鶏の唐揚げ葱塩だれ もやしとツナの炒め物 うまい菜の胡麻トれサラダ 味噌汁	
夕食	ごはん 白身魚の和風あん 金平牛蒡 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 豚のバター醤油炒め 蓮根の煮物 奴豆腐の梅だれ 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 大根と豚の煮物 小松菜の塩ごまだれ 味噌汁	ごはん 赤魚の山椒焼き 高野のサイコロ煮 アスパラの塩レモントれサラダ 味噌汁	ごはん メルの香草焼き 枝豆とベーコンのソテー 味噌汁 ヨーグルトのハチみつソースかけ	ごはん 肉じゃが 松風焼き 白菜の和え物 味噌汁	ごはん ホキのピカタ 金時煮豆 大根の香味トれサラダ 味噌汁	
	1362kcal	1447kcal	1395kcal	790kcal	1502kcal	1420kcal	1495kcal	
	23	24	25	26	27	28	29	
朝食	パン だし巻き卵 スープ フルーツ	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 梅くらげ	ごはん ホッケグリル 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 鯖の若狭焼き 大豆煮 味噌汁 高菜炒め	ハヤシライス 漬物 イカドーナツフライ カリフラワーのおからサラダ 抹茶ゼリーとフルーツ	ごはん 鶏の鰹焼き 絹揚げの煮物 切干大根のマヨサラダ 味噌汁	ビビンバ 蓮根の煮物 中華スープ フルーツ	ごはん プレーンコロッケとミニオムレツ 大豆のコンソメ煮 味噌汁 カツオ練り梅	筍ごはん 鶏の塩焼き 法連草の煮浸し キャベツの香味トれサラダ 味噌汁	ごはん メルの煮付け 肉金平 南瓜サラダ 味噌汁	
夕食	ごはん ハンバーグステーキソース キャベツの和風トれサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 鰯の生姜煮 大根の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の茸ソース ひじきの炒め煮 もやしの塩麹トれサラダ 味噌汁	ごはん 豚の山椒煮 白菜の洋風お浸し 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 焼き肉風 南瓜の含め煮 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 大根と豚のトロミ炒め 味噌汁 チリメン山椒	ごはん クリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 フルーツ	
	1455kcal	1498kcal	1369kcal	1442kcal	1547kcal	1379kcal	1480kcal	

