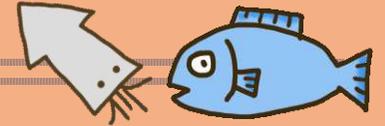
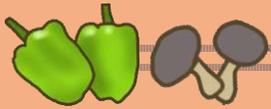


2024年4月 週間献立表



月日	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 高野の含め煮 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 目玉焼き 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 ポテトサラダ 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 フキの炒り煮 ミモザ和え 漬物	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 酢の物 梅びしお	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐旨煮 インゲンゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁大根シメジ 筍の煮物 納豆 桜大根
昼食	ご飯 旨トロ豚バラ大根 卵豆腐 磯香和え 吸物花麩・蒲鉾 ゼリーオレンジ	ご飯 麻婆豆腐 やわらかごぼう金平 ナムルもやし 味噌汁 デザート	ご飯 磯香天ぷら 付け合わせ 小松菜煮びたし竹輪 茶碗蒸し 吸物シメジ春菊 果物	ご飯 特製焼きそば 厚揚げの煮物 大根ドレッシング和え 和風スープ鶏肉入り ミニ桜餅	ご飯 塩焼き 付け合わせ 里芋含め煮 白菜の柑橘和え 吸物 ゼリー	ご飯 あんかけチャーハン シュウマイ3個セット 焼きナス 和風スープ ミニたい焼き	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ 南瓜の旨煮 和サラダ 健康豆乳スープ デザート
夕食	ご飯 魚の唐揚げ 添え物として さつま芋のオレンジ煮 二色和え肉入り 味噌汁	ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ卵サニー 青菜の煮びたし ドレッシング和え 吸物	ご飯 鶏肉オイスターソース炒め 切り干し大根の柔らか煮 お浸し のっぺい汁	ご飯 白身のちゃんちゃん焼き 付け合わせ 赤えんどう豆 白和え 吸物	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 茄子の炒め煮 塩昆布和え コンソメスープ	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 白菜の酢の物 キャベツ包み煮肉あり 味噌汁法蓮エノキ	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ 肉じゃが仕立て 青菜の胡麻和え 中華スープ
カロリー 蛋白質 食塩	1556Kcal 56.6g 7.0g	1624Kcal 65.1g 7.2g	1519Kcal 59.1g 7.9g	1635Kcal 64.1g 7.7g	1590Kcal 55.1g 8.0g	1546Kcal 55.7g 8.2g	1555Kcal 62.6g 6.3g

★一言コラム★

『あんぱんの日』

4月4日はあんぱんの日です。1875年に木村屋の初代安兵衛が、お花見をする天皇
両陛下に献上したことから、株式会社木村屋總本店が記念日として制定しました。
天皇両陛下に出すあんぱんには、奈良の吉野山から取り寄せた八重桜の花びらの塩漬
けを使用。以来、木村屋のあんぱんにも塩漬けされた桜の花びらが使われた「桜あんぱん」
が並ぶようになりました。現在ではあんぱんは日本独自の菓子パンとして愛され続けています。

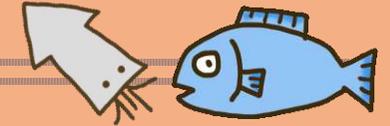
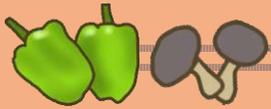


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年4月 週間献立表



月日	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 マス塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 ひろすの煮物 白菜ピーナツ和え肉入り ふりかけ	ご飯 味噌汁 レンコン炒り煮 大根甘酢和え 漬物	ご飯 味噌汁 おかか和えインゲン つみれの煮物 鯛みそ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 オクラのドレッシング和え 漬物	ご飯 味噌汁玉葱・人参 フキの煮物 エノキの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ全体朝用 青梗菜の辛し和え ふりかけ
昼食	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 柔らか牛蒡金平 ドレッシング和え 味噌汁 デザート	ご飯 白身フライ(小切れ) 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 簡単チャンプル 赤だし デザートプチケーキ	鶏そぼろ丼 卵の花 和え物青梗菜 味噌汁(南瓜・小松菜) フルーツ	ご飯 青魚西京焼き 付け合わせ 小松菜の塩昆布和え 茄子の炒り煮 吸物とろろと蒲鉾 デザート	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ 南瓜の旨煮 さわやかサラダ 和風スープわかめ・はんぺん デザート	ご飯 鶏肉の回鍋肉 中華シュウマイ 白菜の梅ドレ和え 中華ワンタンスープ デザートプリン	ご飯 五目そば鶏肉入り 彩大根なますハム入り 煮豆 デザート
夕食	ご飯 白身魚けんちゃん焼き 付け合わせアスパラ 冬瓜の葛煮 オクラの梅和え かきたま汁	ご飯 ふわふわ鶏肉団子蒸し煮 付け合わせ2品(卵ブロッコリー) 蕪の煮物 お浸し モズクスープ	ご飯 白身魚唐揚げあんかけ 付け合わせ マカロニサラダ肉入り 小松菜煮びたし竹輪 味噌汁	ご飯 クリームシチュー鶏肉入り キャベツのサラダ がんもの含め煮 デザート	ご飯 かに玉仕立て 付け合わせ 青椒肉絲 菜の花の和え物 味噌汁さつま芋・大根	ご飯 鯖の生姜煮 添え物として さつまいもオレンジ煮 いろいろ和え ソーメン汁	ご飯 海老カツ 付け合わせキャベツタルタル 法蓮の胡麻和え 白菜と豚肉の炒り煮 吸物(豆腐)
カロリー	1606Kcal	1655Kcal	1680Kcal	1656Kcal	1588Kcal	1613Kcal	1605Kcal
蛋白質	64.8g	57.0g	53.6g	65.6g	62.2g	56.7g	54.5g
食塩	7.7g	8.3g	8.0g	7.9g	8.4g	7.7g	8.2g

★一言コラム★

『春キャベツ』

春キャベツの最盛期は3～5月です。9～11月に種を蒔き、早いものでは2月下旬頃から収穫が始まります。3月に入るとスーパーなどもよく見かけるようになり、5月頃まで購入できます。春キャベツの葉は水分を多く含みやわらかいため、生でも食べやすいのが特徴です。また、スープ料理に使えば、溶け出した栄養素も一緒に食べられます。加熱しすぎるとベチャツとしてしまうため、短時間で調理しましょう。旬の春キャベツをおいしく頂きましょう♪

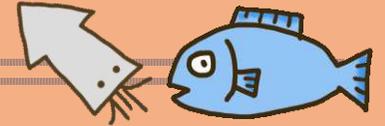
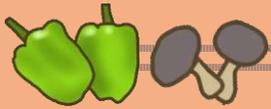


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年4月 週間献立表



月日	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁キャベツ・なめこ 里芋の旨煮 和風ドレ和え 漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 洋風和え法蓮・人参 ふりかけ	ご飯 味噌汁 焼きナス 大豆五目煮 桜大根	ご飯 味噌汁 鯖の焼き物 白菜のおひたし 漬物	ご飯 味噌汁南瓜シメジ 湯豆腐 もやしナムル しそ昆布	ご飯 味噌汁 レンコンの炒り煮 彩大根なますハム入り 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁小松菜揚げ 炒り卵 白菜の胡麻和え 漬物
昼食	チキンライス 冬瓜の葛煮 白菜の和え物カニ入り かぼちゃのポタージュ 杏仁豆腐	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせサニー・卵 春雨サラダ ふきの炒め煮 吸物(松茸麩・とろろ昆布) フルーツ	ご飯 白身魚のピカタ 付け合わせミックスベジ 大根の炒り煮 キャベツの酢の物 味噌汁 デザート	ご飯 肉団子の甘酢煮 南瓜の旨煮 卵の花サラダ ワンタンスープ デザート	ご飯 下関名物瓦そば 茄子の炒め煮 白和え法蓮 デザート	ご飯 優しい八宝菜 シュウマイ盛り合わせ マカロニサラダ 吸物 グレープゼリー	ご飯 野菜とチキンのカレー きんぴら キャベツのフレンチ和え 福神漬け 果物
夕食	ご飯 ぶりの幽庵焼き 添え物として ごぼうのマヨサラ 高野の含め煮 若竹汁	ご飯 白身魚タラマヨ焼き 付け合わせ ひろすの煮物 カリフラワー梅肉和え コンソメスープ	ご飯 おでん風煮物 ずいきの炒め煮 チンゲンのおかか和え肉なし 吸物豆腐	ご飯 白身魚の味噌煮 添え物として 肉じゃが仕立て 酢の物キャベツ けんちん汁	ご飯 ミックスフライ白身 付け合わせ 小松菜の炒り煮 おろし和え 吸物はんぺん春菊	ご飯 さわら和風オイル焼き 付け合わせ2品 蕪の煮物 カリフラワーの柑橘和え 味噌汁	ご飯 白身魚塩焼き 付け合わせ 昆布の炒り煮 ブロッコリのツナマヨ 吸物シメジ花麩
カロリー	1577Kcal	1622Kcal	1557Kcal	1567Kcal	1556Kcal	1584Kcal	1651Kcal
蛋白質	59.3g	55.7g	60.5g	57.5g	53.5g	54.3g	57.4g
食塩	6.5g	7.6g	8.3g	8.2g	8.3g	7.8g	7.5g

★一言コラム★

『春の山菜』

山菜は一年を通して収穫できますが、特に春の山菜はわらびやぜんまい、うどんなど収穫できます。春の山菜には、程度の差はありますが、苦味やえぐ味を持っているものがあります。この苦味は山菜の魅力の一つでもあります。アクが強いものは適度にアク抜きした方がおいしく食べられます。例えば、わらびやぜんまいはアクが強いので、食品用重曹を溶かしたお湯に浸します。アク抜きしたあとは、炊き込みご飯、煮物などにしておいしく頂きましょう♪

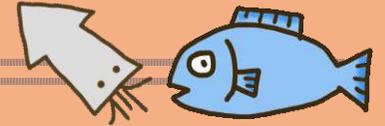
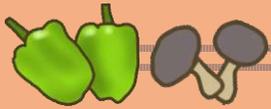


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年4月 週間献立表



月日	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 チキンボールの旨煮 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 里芋の田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 白菜おひたし 梅びしお	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 青しそ和え 漬物	ご飯 味噌汁玉葱と椎茸 目玉焼きアスパラ エノキの柚子和え 佃煮	ご飯 味噌汁 ジャガイモ煮物肉なし 冷奴 漬物	ご飯 味噌汁大根若布 マスの塩焼き ごぼうサラダ ふりかけ
昼食	ご飯 白身魚の竜田揚げ 付け合わせ 大根サラダ 炒り豆腐肉入り コンソメスープ デザート	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ 筍の煮物 法蓮草のピーナツ和え 中華スープ デザート	ご飯 白身魚の天ぷら 付け合わせ ふきの炒め煮 菜種和え 味噌汁 デザートプチケーキ	牛とじ丼 なめらか卵の花 法蓮の二色和え 吸物 果物	ご飯 青魚けんちん焼き 付け合わせ ひろうすの煮物 白菜なます肉なし 和風スープ デザート	変わりご飯 鶏筑前煮 昆布の炒り煮 カリフラのドレッシング和え 赤だし 果物	ご飯 かき揚げうどん 白菜と豚肉の炒り煮 ゆかり和え デザート
夕食	ご飯 鶏モモ塩たれ焼 付け合わせ ひじきの炒り煮 マヨドレサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚キノコソース 付け合わせ キャベツ包み煮肉あり ポテトサラダ かきたま汁	ご飯 ミートローフ 付け合わせもやし卵 切り干し大根炒り煮 オクラのごま和え 健康豆乳スープ	ご飯 鯖の南部焼き 付け合わせ 冬瓜の葛煮 春雨サラダ 味噌汁薩摩芋人参	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせキャベツタルタル 茄子の炒め煮 和洋サラダ大根 味噌汁	ご飯 青魚酒粕焼き 付け合わせ タマゴサラダ がんもの含め煮 お吸い物	ご飯 鶏肉の回鍋肉 南瓜の旨煮 ほうれん草のお浸し 中華スープ
カロリー	1597Kcal	1551Kcal	1565Kcal	1652Kcal	1626Kcal	1556Kcal	1568Kcal
蛋白質	61.3g	58.5g	62.0g	55.4g	64.1g	64.2g	58.0g
食塩	7.6g	7.6g	7.8g	8.4g	6.8g	7.8g	7.6g

★一言コラム★

『甲イカ(コウイカ)』

コウイカは胴部分に硬い「甲」が入っており、丸みを帯びたシルエットが特徴です。別名「スミイカ」と呼ばれるほど墨を多く持っており、イタリア料理などイカスミを使うレシピで重宝されます。コウイカの旬は冬の終わりから春先の、3月から5月頃です。生まれたばかりの「新イカ」は8月から10月頃が旬となります。健康効果としては、「疲労回復」「貧血予防」「老化防止」「美肌効果」などがありますので、刺身や煮物などにおいしく頂きましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

