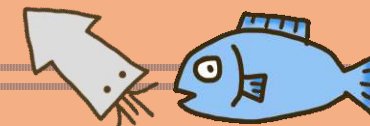




2025年4月 週間献立表



月日	3月31日 (月)	4月1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(えのき・人参) 煮豆(三色豆) ブロッコリーの青しそ和え ふりかけ(野菜)	ご飯 味噌汁(わかめ・巻き麴) 白菜のおかか和え 納豆 漬物(刻みたくあん)	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) マスの塩焼き 焼きナス 付)糸カツオ・醤油 梅びしお	ご飯 味噌汁(なす) だし巻き卵 インゲン辛し和え 漬物(柴漬け)	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) 湯豆腐 付)糸カツオ・醤油 しそ風味サラダ ふりかけ(海苔香味)	ご飯 味噌汁(豆腐) なめらか卵の花 ほうれん草の胡麻和え 漬物(高菜漬け)	ご飯 味噌汁(白菜・人参) オムレツ 付)ケチャップ キャベツの甘酢和え 海苔の佃煮
昼食	ご飯 豚しょうが焼き さつまいもオレンジ煮 卵の花サラダ 香味スープ(赤ピーマン・菜の花) ゼリー(グレープ)	ご飯 マトウダイ更紗蒸し 付)ポン酢(主菜用) 厚揚げの煮物 もやしナムル 味噌汁(大根・しめじ) リンゴブチケーキ	チキンライス卵入り 南瓜サラダ 小松菜のいり煮 和風スープ(玉葱・かま) フルーツ(バナナ)	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合わせ(おろし大根) 牛蒡金平 白菜の柑橘和え 味噌汁(ほうれん草・えのき) ゼリー(レモン)	ご飯 鶏肉オイスターソース炒め 南瓜の含め煮 キャロットサラダ 中華スープ(青梗菜・ワカメ) デザート(リンゴ缶)	ご飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(菜の花) 切り干しの柔らか煮 キャベツのサラダ 味噌汁(薩摩芋・人参) フルーツ(蜜豆缶)	ご飯 五目うどん がんもの含め煮 オクラの梅和え デザート(みかん缶)
夕食	ご飯 鰯のカレームニエル 付け合わせ(インゲン) キャベツ煮 なます 吸物(春菊・かまぼこ)	ご飯 千草焼き肉入り 千草焼き肉入り【あん】 茄子のいり煮 ごま豆腐 コンソメスープ(洋風野菜)	ご飯 中華春巻き既製品 付け合わせ(サニーレタス) 付)ポン酢(主菜用) ジャーマンポテト 大根ドレッシング和え 吸物(はんぺん・オクラ)	ご飯 ハンバーグ 【ソース】ハンバーグ 付け合わせ(フライドポテト) キャベツの桜えび炒め マカロニサラダ(ハム入り) かぼちゃのポタージュ	ご飯 ホキの竜田揚げ 付け合わせ(アスパラ) 付)胡麻ドレッシング 冬瓜のくず煮 オクラのピーナツ和え けんちん汁	ご飯 鶏肉のマリネ ポテトタラコ炒め ブロッコリーツナマヨ かきたま汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の旨煮 カリフラワーの胡麻クリーミー和え 吸物松茸麴・蒲鉾
カロリー 蛋白質 食塩	1550Kcal 55.6g 7.2g	1587Kcal 59.6g 7.4g	1571Kcal 55.0g 6.9g	1573Kcal 56.8g 7.8g	1539Kcal 55.9g 7.2g	1590Kcal 57.7g 8.4g	1526Kcal 58.8g 8.5g

★一言コラム★

『卯月』

4月は気温が上昇し、本格的な春がやってくる時期です。また、和風月名では「卯月(うづき)」と呼ばれます。「卯月」の由来は「卯の花が咲き始める月」という説が一般的ですが、農耕が始まるという意味の「種(う)」「初(うい)」「産(うぶ)」からとったという説や十二支の4番目が「卯(兔)」だからという説もあります。これからだんだんと暖かくなってきますが、朝夕の気温差も激しいので体調管理もしっかりと行いましょう♪

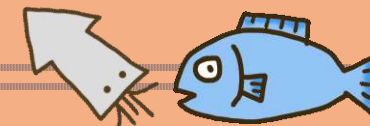


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2025年4月 週間献立表



月日	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(えのき・巻き麴) 根菜とさつま揚げ煮(朝用) 春菊の辛し和え 鯛みそ	ご飯 味噌汁(白菜) 炒り卵 パンプキンサラダ 漬物(桜大根)	ご飯 味噌汁(豆腐・青梗菜) 大豆五目煮(朝用) モロヘイヤの和え物 ふりかけ(梅)	ご飯 味噌汁(里芋・春菊) 切り干しの柔らか煮 焼きナスの煮びたし 梅びしお	ご飯 味噌汁(大根・しめじ) 冷奴 付)糸カツオ・醤油 白菜胡麻和え 漬物(きゅうり漬け)	ご飯 味噌汁(大根葉・油揚げ) だし巻き卵 エノキの和え物 ふりかけ(野菜)	ご飯 味噌汁(ほうれん草・おつゆ麴) さばの塩焼き(朝食用) インゲンの辛し和え 漬物(しそ昆布)
昼食	ご飯 シイラの照り焼き 付け合わせ(白菜) フキのいり煮 ほうれん草の白和え 味噌汁(さつま芋・大根) デザート(白桃缶)	ご飯 鶏肉団子蒸し煮 薩摩芋の煮物 大根甘酢和え コンソメスープ(ミックスベジタブル) ゼリー(mixベリー)	ご飯 太刀魚の塩焼き おろし大根 切昆布炒り煮 ポテトサラダ ソーメン汁 デザート(りんご缶)	ご飯 特製焼きそば 南瓜のつや煮 ほうれん草のお浸し 杏仁豆腐	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ(ミックスベジタブル) ひろうすの煮物 タマゴサラダ もずくスープ(もずく・豆腐) フルーツ(パイン缶)	ご飯 鰯の西京焼き 付け合わせ(インゲン) 茄子のいり煮 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁(さつま芋・人参) デザート(どら焼き)	ご飯 野菜たっぷりカレー 人参しりしり ブロッコリー柑橘和え フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 麻婆豆腐 エビ餃子 付)ポン酢(副菜用) 青梗菜の二色和え ビーフンスープ	ご飯 赤魚のタラマヨ焼き 付け合わせ(アスパラ) ギセイ豆腐旨煮 小松菜の塩昆布和え 味噌汁(なす・人参)	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ(サニーレタス) 白菜のいり煮 キャベツの二色和え ミネストローネ風(洋風野菜・玉ねぎ)	ご飯 かに玉仕立て かに玉仕立て【あん】 青椒肉絲 もやしナムル 中華スープ	ご飯 アジフライ 【ソース】フライ用 付け合わせ(キャベツ) 蕪の煮物 人参フレンチサラダ 吸物(茄子・とろろ)	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ(もやし・赤ピーマン) 高野豆腐の含め煮 アスパラのかにかま和え 赤だし	ご飯 ホキのあんかけ キャベツ包み煮 菜種和え かぼちゃのポタージュ
カロリー	1528Kcal	1545Kcal	1553Kcal	1598Kcal	1592Kcal	1546Kcal	1598Kcal
蛋白質	57.2g	55.3g	55.0g	55.9g	59.7g	58.7g	57.8g
食塩	7.8g	7.6g	7.7g	8.1g	7.8g	7.1g	8.1g

★一言コラム★

『たけのこ(孟宗竹-モウソウチク)』

孟宗竹は普段食べているたけのこの、代表的な品種です。3月から5月頃まで収穫され、市場に安くたくさん出回る時期は3月から4月です。たけのこの中でも一番大きくて太い品種で口に入ると柔らかく、香りもよく歯ごたえがあります。おもな産地は九州や四国、関西地方などです。おすすめの食べ方は、たけのこご飯、煮物、味噌汁などですが、焼き物や和え物、炒め物や天ぷらなど、いろいろな調理方法で楽しむことができます。旬の味を楽しみましょう♪

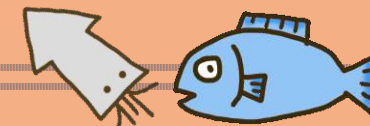


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2025年4月 週間献立表



月日	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(しめじ・揚げ) ちくわの旨煮(朝用) ほうれん草のドレッシング和え 漬物(刻みたくあん)	ご飯 味噌汁(小松菜・おつゆ麴) 炒り卵 白菜のゆかり和え 漬物(しその実漬け)	ご飯 味噌汁(キャベツ・なめこ) 筍の煮物既製品 納豆 ふりかけ(瀬戸風味)	ご飯 味噌汁(里芋・人参) オムレツ 付)ケチャップ カリフラワーの梅肉和え 漬物(柴漬け)	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・人参) 煮豆(三色豆) 木の実和え 佃煮	ご飯 味噌汁(白菜・おつゆ麴) 赤魚みりん焼 ミモザ和え ふりかけ(野菜)	ご飯 味噌汁(なす・しめじ) カリフラワーのマヨ和え なめらか卵の花 鯛みそ
昼食	ご飯 白身魚の磯辺焼き 付け合わせ(ブロッコリー) 春雨サラダ 根菜の炒り煮 洋風スープ(洋風野菜・コーン) フルーツ(蜜豆缶)	ご飯 お好み焼き お好み焼き【トッピング】 ナムル つみれの煮物 吸物(とろろ・蒲鉾) デザートプリン	ご飯 肉団子の甘酢煮 ほうれん草のソテー マカロニサラダ ワタンスープ(ワタン・青梗菜) フルーツ(バナナ)	ご飯 マトウダイの南部焼き 付け合わせ(ミックスベジタブル) ジャーマンポテト ブロッコリーのツナマヨ 味噌汁(南瓜・人参) フルーツ(ミックス)	そばろ丼 菜の花の辛子和え ひじきの煮物 吸物(はんぺん・松茸麴) デザート(くずもち マスカット)	ご飯 肉じゃが ギセイ豆腐旨煮 ごぼうサラダ 味噌汁(オクラ・わかめ) デザート(りんご缶)	ご飯 月見そば 青菜の煮びたし 大根の胡麻クリーミー和え ゼリー(コーヒー)
夕食	ご飯 クリームコロッケ 付け合わせ(サニーレタス・卵) ラタトゥイユ 青梗菜の磯香和え のっぺい汁(里芋・豆腐・大根・人参)	ご飯 たらのみぞれソース添え 【みぞれソース】 ごぼうの煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(白菜)	ご飯 鮭のバター焼き 付け合わせ(アスパラ) さつまいもオレンジ煮 なす田楽 味噌汁(大根・ワカメ)	ご飯 豚バラ大根 冬瓜の葛煮 小松菜の塩昆布和え 赤だし	ご飯 シイラの大葉みそ焼き 付け合わせ(インゲン) 里芋の田舎煮 オクラの胡麻和え 吸物(法蓮草・人参)	ご飯 白身魚のフライ 付け合わせ(サニーレタス) 【タルタルソース】 フキのいり煮 チンゲンのおかか和え 中華スープ(ビーフン・蒸し鶏)	ご飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(オクラ) ミートボール煮付け 南瓜サラダ モズクスープ(豆腐・春菊)
カロリー 蛋白質 食塩	1510Kcal 55.5g 8.1g	1381Kcal 55.7g 7.1g	1541Kcal 55.0g 7.5g	1661Kcal 54.7g 7.9g	1493Kcal 58.2g 7.7g	1642Kcal 56.4g 8.0g	1580Kcal 56.1g 8.1g

★一言コラム★

『真ガレイ(マガレイ)』

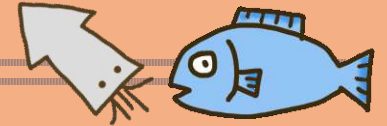
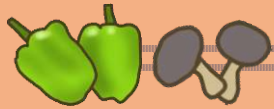
真ガレイの漁期は3月～4月となっています。肉質は上質で弾力があり、カレイ類の中でも一級品です。特に春先の子持ちの雌は煮付けにするとおいしいです。栄養価としては、白身魚の代表格の一つでもあり、低脂肪・高たんぱくでビタミンB1・B2・ビタミンDなど重要な栄養素や美肌効果が高いコラーゲンも豊富です。カレイは旬の時期に食べると、脂のりが良かったり卵を味わったりできますので異なる旬の時期を押さえて、美味しいカレイを味わいましょう♪



※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。

2025年4月 週間献立表



月日	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(薩摩芋・人参) だし巻き卵 なます 漬物(高菜漬け)	ご飯 味噌汁(茄子・人参) マスの塩焼き インゲンナムル 佃煮	ご飯 味噌汁(里芋・えのき) ブロッコリーの青しそ和え 納豆 ふりかけ(味カツオ)	ご飯 味噌汁(キャベツ・なめこ) ひろうすの煮物 朝用 オクラの梅和え 梅びしお	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 冷奴 付)糸カツオ・醤油 青梗菜のおかか和え 漬物(しそ昆布)	ご飯 味噌汁(さつまいも・油揚げ) 炒り卵 春雨サラダ ふりかけ(海苔香味)	ご飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 切り干しの柔らか煮 ポテトサラダ 漬物(桜大根)
昼食	ご飯 八宝菜 ほうれん草の胡麻和え 柔らか焼き餃子 付)ポン酢(副菜用) 味噌汁(里芋・椎茸) デザート(みかん缶)	ご飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(アスパラ) 切昆布炒り煮 菜の花のおかか和え 味噌汁(大根・しめじ) デザート(ブチケーキ はちみつ)	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 厚揚げの煮物 胡麻クリーミー和え ソーメン汁(素麺・かまぼこ) フルーツ(パイン缶)	ご飯 昔ながらの焼きめし 大豆五目煮 ナムル 味噌汁(南瓜・大根葉) デザートストロベリー	ご飯 サバの味噌煮 付け合わせ(白菜) 南瓜の含め煮 春菊の辛し和え 吸物(えのき・おつゆ麩) デザート(黄桃缶)	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め シューマイ盛合せ 付)ポン酢(副菜用) カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁(大根・ワカメ) ゼリー(青りんご)	ご飯 かき揚げうどん 高野豆腐の煮物 白菜の梅ドレ和え フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 シイラのけんちん焼き レンコンのいり煮 青梗菜ピーナツ和え 吸物(とろろ・蒲鉾)	菜飯 スパニッシュオムレツ [ソース]スパニッシュオムレツ 付け合わせ(サニーレタス) キャベツ包み煮 スパゲティサラダ コンソメスープ(洋風野菜)	ご飯 タンダリーチキン 付け合わせ(キャベツ) ポテトタラコ炒め 白菜おひたし 豆乳スープ	ご飯 海老カツ 付け合わせ(サニーレタス) 【ソース】フライ用 簡単チャンプル 小松菜の磯香和え 和風スープ(ワカメ・はんぺん)	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ(キャベツ) 大根ツナ炒め 法蓮の二色和え 中華スープ(玉葱・かにたま)	ご飯 ホキの竜田揚げ 付け合わせ(菜の花) 海老つみれ煮 ごま豆腐 かきたま汁	ご飯 赤魚の和風オイル焼き 付け合わせ(アスパラ) ひじきのいり煮 キャベツの甘酢和え 田舎汁(肉なし)
カロリー 蛋白質 食塩	1538Kcal 55.3g 8.2g	1546Kcal 62.8g 8.2g	1549Kcal 63.0g 8.0g	1637Kcal 55.9g 8.6g	1556Kcal 56.2g 8.4g	1599Kcal 55.6g 8.2g	1564Kcal 50.1g 8.2g

★一言コラム★

『穀雨(こくう)』

2025年の穀雨は4月20日。期間でいうと4月20日から5月4日です。穀雨は、「百穀春雨(ひゃっこくはるさめ)」「雨降って百穀を潤す」ということばからきており、この時期になると柔らかく暖かな雨が降り、田畑を潤します。変化の多かった気候も安定し、種まきにもってこいの季節。恵みの雨が新芽を育ててくれます。また、穀雨は春の季語にもなっています。穀雨の次は夏の気が立ちはじめ暦の上で夏になる「立夏」となります。季節感を楽しみましょう♪



※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。

