



予定献立表



	3月30日 (月)	3月31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)	4月5日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(茄子・玉葱) こんにゃくの炒め煮 キャベツの昆布和え お漬物(しば漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(わかめ・もやし) 大根のベーコン煮 温泉卵 はりはり漬 カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ミートオムレツ ブロッコリーのサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(大根・えのき) 南瓜の煮物 めかぶ お漬物(めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 白菜のツナ煮 ごぼうこんにゃく お漬物(たくあん漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(水菜・茄子) つわの炒め煮 メロン お漬物(麦味噌漬) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ ゆで卵 牛乳
昼食	御飯140g 鶏肉の柚子胡椒焼き ほうれん草のおかか和え もずくの清まし汁 黒蜜バナナ羹	御飯140g お刺身 筍のそぼろあんかけ 湯葉の清し汁 黒ごまプリン	御飯140g ビーフシチュー サラスパサラダ ワンタンスープ フルーツ(苺)	御飯140g 銀鱈の西京焼き 茄子の揚げだし 白葱の清し汁 青りんごゼリー	焼きそば 海老しゅうまい わかめスープ ショア	御飯140g 鮭の酒蒸し 三色野菜の和え物 貝柱の味噌汁 さくら羹	御飯140g 鶏肉の胡麻焼き 牛蒡サラダ 赤だしなめこ汁 フルーツヨーグルト
夕食	ピースご飯 白身魚の煮おろし 野菜の甘酢和え 味噌汁(ニラ・椎茸) お漬物(味づくし)	麦ご飯140g コロッケ わけぎの白和え せりの清し汁 お漬物(桜大根) プチカップゼリー	赤飯 青魚の照り焼き 山芋と冥加の梅和え つみれ汁 お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ~磯風味~ アスパラとサーモンのサラダ 生麩の清し汁 お漬物(青かっぱ漬)	麦ご飯140g 鱈と新玉葱の南蛮漬 加万ワラの練り胡麻和え 卵の花 かぶの味噌汁 お漬物(奈良漬)	麦ご飯140g 豚肉と菜の花の味噌炒め きびなご胡瓜の酢の物 とろろ昆布汁 お漬物(野沢菜漬)	麦ご飯140g 鯛の梅煮 春キャベツとヒジキの塩昆布和え 清し汁(錦糸卵) お漬物(壺漬)
成分	エネルギー 1364 水分 973.1 たんぱく質 57.3 食塩相当量 8.4	1378 888.0 58.9 7.3	1421 739.6 61.8 8.7	1451 875.7 55.5 6.7	1518 1045.5 61.9 8.5	1356 969.9 54.1 7.3	1478 867.9 69.8 8.2

グリーンピースは食物繊維がたっぷり!

グリーンピースはエンドウ豆の一種で、豆が完全に熟す前の実のことです。

そして、食物繊維の含有量が数ある野菜の中でもトップクラス。ほんのひと握りのグリーンピースを摂取するだけでも、サラダの大盛り1杯とほぼ同等の食物繊維が摂れると言われています。食物繊維の中でも、グリーンピースに含まれている食物繊維は不溶性食物繊維であり、この不溶性食物繊維は消化されずに腸まですすむので、腸内の水分を吸収して適度に膨らむことで、腸壁を刺激し、便の排泄を促す働きがあります。また、不要な腸内細菌や老廃物、発がん性物質を体外に排出する働きもあることから、腸の働きを活性化させる善玉菌を増やし、腸内環境を整える作用もあります。



4月

予定献立表



	4月6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)	4月12日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 芽ひじきの煮物 大根葉の胡麻和え はりはり漬け 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・人参) 里芋のそぼろ煮 たまご焼き お漬物 (味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ きのことサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・京菜) ゆで干し大根の炒め煮 わかめの和え物 お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・麩) 白菜のさっと煮 温泉卵 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) 大豆の五目煮 キウイ お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン トマトスープ 南瓜の洋風煮 蒸し鶏サラダ 牛乳
昼食	御飯140g 魚の塩焼き 豆腐のあんかけ 湯葉の清し汁 フルーツ (バナナ)	御飯140g 豚の生姜焼き 白菜の明太サラダ 清し汁 (海老団子) ぶどうゼリー	御飯140g 高菜入り焼きビーフン 餃子 中華スープ 杏仁豆腐	春彩御膳 春しらすと筍の炊き込みご飯 鱈の木の芽焼き 厚揚げと落の炊き合わせ うどわかめの酢味噌和え セリの清し汁 桜ゼリー	御飯140g 牛蒡と里芋の煮物 小松菜の炒め物 つみれ汁 コーヒーゼリー	御飯140g 三色丼 筍と芹の和え物 柚子風味清し汁 紫蘇の実漬け にんじんゼリー	御飯140g 鯖の赤味噌煮 菜の花の辛子和え 梅そうめん汁 アップルジュース
夕食	麦ご飯140g 牛肉と茄子のオイスター炒め 中華春雨サラダ 春野菜のスープ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 桜鯛のムニエル 新玉葱のマリネ コーンポタージュ お漬物 (桜大根) シュークリーム	麦ご飯140g 鶏肉のゆず風味煮 もやしの山葵醤油和え 春菊の清し汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 肉団子の黒酢あんかけ オクラのコーンマヨ和え ほうれん草スープ お漬物 (たくあん漬け)	麦ご飯140g 豚肉のにんにく醤油ソテー 胡瓜のぼん酢和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 白身魚の磯風味焼き 焼き茄子のお浸し 根菜味噌汁 お漬物 (胡瓜の浅漬け)	麦ご飯140g 牛肉と大根の炒め煮 アスパラときのこの和風和え とろろ昆布汁 お漬物 (高菜漬け)
成分	エネルギー 1255 水分 869.1 たんぱく質 48.9 食塩相当量 5.8	エネルギー 1996 水分 1104.0 たんぱく質 80.3 食塩相当量 9.1	エネルギー 1312 水分 796.6 たんぱく質 54.8 食塩相当量 9.8	エネルギー 1556 水分 931.5 たんぱく質 62.3 食塩相当量 9.2	エネルギー 1364 水分 972.6 たんぱく質 60.9 食塩相当量 7.3	エネルギー 1450 水分 1015.1 たんぱく質 61.9 食塩相当量 7.6	エネルギー 1324 水分 919.4 たんぱく質 54.9 食塩相当量 9.0



★朝食をしっかり食べて、1日を元気にスタートしましょう！

さわやかな季節になりました。今回は朝食のお話をします。
 朝食の内容で大切なことは、まず、炭水化物であるパンやご飯をしっかり食べることです。
 そしてこの炭水化物をスムーズにエネルギーとして利用するために、ビタミン源として季節の野菜など合わせて食べると効果的です。肉・魚など良質のたんぱく質はもちろん、眠っている間に失われた水分を補う意味で、みそ汁やスープ、牛乳などを添えるとより理想的な朝食になります。



4月

予定献立表

	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)	4月19日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・さつまいも) つわとさつまいもの煮物 納豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 切り昆布の炒め煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (はりはり漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ 和風オムレツ コーンサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・豆腐) 里芋のそぼろ煮 めかぶ お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・京菜) ごぼうのやわらか煮 法蓮草のナムル お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・人参) こんにゃくの炒め煮 オレンジ お漬物 (麦味噌漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 マカロニサラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 回鍋肉 三色胡麻和え ビーフンスープ フルーツ (甘夏缶)	ちまき 中華そば ポーク焼売 マンゴプリン	御飯140g 牛肉のバター照り焼き なます和え もずくの清まし汁 ヨーグルトムース	御飯140g 塩麴蒸し ひじきサラダ 生麩の清し汁 フルーツ (苺)	御飯140g 鶏肉のマーマレード煮 もやしの炒め物 せりの清し汁 ピーチゼリー	御飯140g 厚揚げの山菜あん おさつのピーナツ和え 春雨の清し汁 黒蜜バナナ羹	御飯140g 豚の香味焼き 胡瓜の胡麻風味和え なめこの清し汁 リンゴのコンポート
夕食	麦ご飯140g 鮭の和風あんかけ 分葱と海老の酢味噌あえ かき玉汁 お漬物 (味づくし) わらびもち	麦ご飯140g 丼ツテ和風おろし 白菜とカニのサラダ あさりのチャウダー 桜大根	赤飯 金目鯛の煮付け じゃが芋とパプリカの炒め 梅山ごぼう わかめ味噌汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 酢豚 華風和え 中華スープ お漬物 (青かつば漬け)	麦ご飯140g 銀鱈のみそマネズ 焼き 長芋とオクラのかつお和え つみれ汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g ロールキャベツ デミグラスソース カリフラワーのサラダ グリンピースのポタージュ お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 幽庵焼き 小松菜の煮びたし 根菜味噌汁 お漬物 (茄子の浅漬け)
成分	エネルギー 1624 水分 931.8 たんぱく質 58.8 食塩相当量 8.3	エネルギー 1612 水分 1264.0 たんぱく質 58.9 食塩相当量 11.2	エネルギー 1501 水分 826.5 たんぱく質 63.9 食塩相当量 9.5	エネルギー 1459 水分 979.4 たんぱく質 59.8 食塩相当量 7.5	エネルギー 1436 水分 905.1 たんぱく質 58.7 食塩相当量 7.1	エネルギー 1511 水分 990.8 たんぱく質 45.8 食塩相当量 6.9	エネルギー 1327 水分 903.7 たんぱく質 53.4 食塩相当量 7.1

☆アサリに含まれる主な有効成分と効用☆

●貧血予防

アサリはビタミンB12を豊富に含んでいます。ビタミンB12は血液の赤血球を作る上で必要な鉄分や、生成に働く栄養素です。さらに、ビタミンB12は体内のDNA合成と調整、更に脂肪酸の合成とエネルギー産生に大きく関わるビタミンで、正常な細胞の生成や赤血球の生成を助けています。また、末梢神経を正常に機能させる働きもあり、眼精疲労や肩こりの解消にも役立ちます！

●動脈硬化や高血圧症を予防、滋養強壮にも！

アサリはタウリンのほか、鉄や亜鉛などのミネラルを豊富に含み、コレステロールを下げ、動脈硬化や高血圧症を予防する効果や、滋養強壮にも効果があるとされています。





予定献立表



	4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)	4月26日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・わかめ) 白菜のツナ煮 温泉卵 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 芽ひじきの煮物 えのきの和え物 お漬物 (たくあん) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ 菜の花のサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・麩) ゆで干し大根の炒め煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (青かっぱ漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・もやし) 切り昆布の炒め煮 茄子の柚子風味和え お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (水菜・深葱) 大豆の五目煮 フルーツ (メロン) お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	パン コンソメスープ 肉団子の洋風トマト煮 きのことサラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g がんもと里芋の京風煮 春雨サラダ~梅風味~ 湯葉の清し汁 フルーツゼリー	あんかけチャーハン 生春巻きサラダ 水餃子スープ 杏仁豆腐 フルーツ盛り	御飯140g うなぎ丼 トマトとアスパラのお浸し 赤だし味噌汁 胡瓜の浅漬 フルーツ (みかん)	御飯140g 若鶏の八幡巻き ほうれん草の和えもの 梅そうめん汁 いちごババロア	鮭チャーハン スパゲッティサラダ ワンタンスープ メロンムース	御飯140g 焼肉炒め 胡麻サラダ 清し汁 (竹の子) コーヒーゼリー	御飯140g 焼き鯖 せりの和えもの とろろ味噌汁 ショア
夕食	桜の炊き込みごはん 鶏肉のくわ焼き キャベツとちくわの和え物 味噌汁 (オクラ・玉葱) お漬物 (はりはり漬)	麦ご飯140g 竜田揚げ 筍のそぼろあんかけ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 海老フライ ワカメの和え物 とろろ昆布汁 お漬物 (べったら漬) 白桃羹	麦ご飯140g 桜鯛の香味ソースがけ きこのソテー 豆腐のくず汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 肉じゃが 野菜の甘酢和え 独活の清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 白身魚のみぞれかけ 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (えのき・油揚げ) お漬物 (麦味噌漬)	麦ご飯140g 鶏肝-和風が-リック-入 南瓜サラダ コーンポタージュ 桜大根
成分	エネルギー 1317 水分 907.9 たんぱく質 54.4 食塩相当量 7.7	イベント食 含まず 916 636.9 37.7 4.9	1531 891.4 61.0 8.9	1394 858.1 64.8 6.7	1443 868.2 44.6 10.5	1373 950.2 66.8 6.5	1595 1054.4 65.8 10.9

☆アスパラのお話☆

アスパラは疲労回復に効果があると言われています。その理由として、野菜としては豊富なたんぱく質、とりわけアミノ酸の一つであるアスパラギン酸が多く含まれる点にあるからであると言われています。このアスパラギン酸はアスパラガスの穂先に多く含まれます。また、水溶性のビタミン様物質であるルティンは、動脈硬化を防ぎ、高血圧や脳血管障害も予防する栄養成分です。その他にも、ビタミンB1、B2、葉酸、β-カロテンやビタミンC、E、カルシウムや鉄、亜鉛なども含まれています。





予定献立表



	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・白菜) つわの炒め煮 なめたけの和え物 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・玉葱) こんにゃくの炒め煮 たまご焼き はりはり漬け カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ツナオムレツ カニカマのサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・油揚げ) キャベツのさっと煮 温泉卵 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・麩) ゆで干し大根の炒め煮 筍の土佐煮 お漬物 (はりはり漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・玉葱) 切り昆布の煮付け わかさぎの甘露煮 お漬物 (麦味噌漬け) 牛乳	パン 野菜スープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 キウイ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g カレーライス(らっきょう) 卵サラダ カニのスープ バナナヨーグルト	御飯140g 白身魚の煮付け 菜の花の白和え オクラの清し汁 さくら羹	御飯140g 鶏肉と落の煮物 梅しらす和え あさりの味噌汁 抹茶ババロア	御飯140g 鯖の木の芽味噌焼き 里芋のゆず煮 みぞれ汁 ぶどうゼリー	赤飯 豚肉と茄子の旨煮 じゃが芋とアスパラのソテ なめこ清し汁 ももゼリー	御飯140g 白身魚の煮付け 新玉葱とツナの胡麻サラダ 清し汁 (蒲鉾) フルーツ (甘夏)	御飯140g 牛肉の八幡巻き 野菜の甘酢和え 味噌汁 (里芋・麩) ショア (ブルーベリー)
夕食	麦ご飯140g 銀鱈みりん うどとわかめの酢味噌かけ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (味づくし) 薄皮まんじゅう	麦ご飯140g 青梗菜と豚肉のオイスター炒め 中華サラダ かき玉スープ お漬物 (大根の床漬け)	ピースご飯 白身魚のもろみチーズ焼き 筍と三つ葉の和え物 茶そば汁 お漬物 (べったら漬け)	おにぎり(70g) 肉どん 新玉葱の和えもの お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 厚揚げの甘酢炒め 春菊の辛子和え とろろ昆布汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のソテー 和風おろしソース 南瓜の煮物 グリンポタージュ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 青梗菜の煮浸し 梅風味清し汁 お漬物 (野沢菜漬け)
成分	エネルギー 1386 水分 953.5 たんぱく質 58.7 食塩相当量 7.6	エネルギー 1431 水分 952.9 たんぱく質 59.6 食塩相当量 7.0	エネルギー 1300 水分 789.3 たんぱく質 57.5 食塩相当量 8.7	エネルギー 1523 水分 1044.8 たんぱく質 61.3 食塩相当量 8.0	エネルギー 1402 水分 890.9 たんぱく質 49.5 食塩相当量 7.4	エネルギー 1426 水分 972.9 たんぱく質 58.0 食塩相当量 8.1	エネルギー 1466 水分 949.2 たんぱく質 57.3 食塩相当量 8.0

五月晴れていつのこと？

「五月」[サツキ]は旧暦・陰暦の呼称です。「旧暦5月(今の6月)が梅雨の頃にあたるころから、もともと「五月晴れ」は「梅雨の晴れ間」「梅雨の合間の晴天」を指しました。ところが時が経つにつれ、誤って「新暦の5月の晴れ」の意味でも使われるようになり、この誤用が定着しました。言葉は時代の流れと共に変わって行くのですね。もうすぐ気温、湿度の高い日が続く時期がやってきます。水分の補給をこまめに行いましょう！！

