



予定献立表



	4月4日 (月)	4月5日 (火)	4月6日 (水)	4月7日 (木)	4月8日 (金)	4月9日 (土)	4月10日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・えのき) *芽ひじきの煮物 桜えびと青菜のお浸し はりはり漬け 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆苗・人参) *じゃが芋のそぼろ煮 鰯の香梅煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ メロン お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) *ゆで干し大根の炒め煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (青かつば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・アスパラ) *キャベツのさっと煮 温泉卵 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) *大豆の五目煮 もずく お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ *南瓜の洋風煮 海草サラダ 牛乳
昼食	御飯140g 魚の照り焼き 春キャベツのゆかり和え 清し汁 (はんぺん) フルーツ (バナナ)	御飯140g 豚肉の味噌山椒焼き たらこサラダ 清し汁 (つみれ) ぶどうゼリー	おにぎり70g (海苔香味) 中華そば ポーク焼売 ショア(いちご)	御飯140g 牛蒡と里芋の煮物 小松菜の炒め物 梅そうめん汁 水ようかん	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 うどとわかめの酢味噌和え セリの清し汁 桜ゼリー	御飯140g 三色丼 春菊の胡麻酢和え 柚子風味清し汁 マンゴープリン	御飯140g 鯖の赤味噌煮 菜の花の辛子和え つみれ汁 ラフランスゼリー
夕食	麦ご飯140g 牛肉と茄子のオムレツ炒め 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 白身魚のムニエル 新玉葱のマネ コーンポタージュ 桜大根	麦ご飯140g 鶏肉のゆず風味煮 もやしの香味山葵和え 味噌汁 (豆腐・春菊) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 肉団子の黒酢あんかけ かつらのコラーゲン和え ほうれん草スープ 沢庵 利休まんじゅう	麦ご飯140g 豚肉のネギ塩炒め 胡瓜のぼん酢和え 味噌汁 (竹輪・人参) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 白身魚の磯風味焼き マカロニサラダ 根菜味噌汁 漬物 (胡瓜の浅漬け)	麦ご飯140g 牛肉と大根の炒め煮 アスパラのときのこの和風和え とろろ昆布汁 お漬物 (奈良漬け)
成分	エネルギー 1331 水分 851.1 たんぱく質 55.0 食塩相当量 7.0	エネルギー 1700 水分 980.5 たんぱく質 65.5 食塩相当量 7.6	エネルギー 1460 水分 1101.5 たんぱく質 64.5 食塩相当量 9.4	エネルギー 1449 水分 929.8 たんぱく質 45.2 食塩相当量 7.4	エネルギー 1681 水分 1011.1 たんぱく質 80.0 食塩相当量 8.5	エネルギー 1517 水分 903.3 たんぱく質 63.8 食塩相当量 6.5	エネルギー 1500 水分 834.2 たんぱく質 59.0 食塩相当量 8.5

☆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からです。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を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。



4月

予定献立表

	4月11日 (月)	4月12日 (火)	4月13日 (水)	4月14日 (木)	4月15日 (金)	4月16日 (土)	4月17日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (青梗菜・豆腐) つわとさつま揚げの煮物 白花豆 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 梅山ごぼう はりはり漬け カルシウム牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ (醤油) かぼちゃサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆苗・豆腐) 里芋のそぼろ煮 ホタテの甘煮 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 切干し大根の胡麻和え 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 ふくさ焼き お漬物 (野沢菜漬け) 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 豚の角煮 きゅうりの梅しそ和え わかめスープ フルーツ (甘夏缶)	御飯140g 高菜入り焼きビーフン 餃子 中華スープ 杏仁豆腐	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 きなこムース	御飯140g 塩麴蒸し ひじきサラダ 清し汁 (はんぺん) リンゴのコンポート	御飯140g 鶏肉のマーマレード煮 もやしの炒め物 味噌汁 (えのき・玉葱) ピーチゼリー	御飯140g 厚揚げの山菜あん おさつのはちま和え 春雨の清し汁 キャロットゼリー	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 パインゼリー
夕食	麦ご飯140g 鮭の和風あんかけ ブロッコリーと海老の酢味噌あえ かき玉汁 お漬物 (味づくし) プリントルト	麦ご飯140g チキンソテー 和風和え 白菜とカニのサラダ あさりのチャウダー 桜大根	麦ご飯140g 白身魚の煮付け じゃが芋とパプリカの炒め 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 ビーフンスープ お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 白身魚のみそマネズミ焼き 長芋とオクラのかつお和え 清し汁 (カニカマつまみれ) 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 かつおのサラダ 野菜スープ お漬物 (壺漬け)	麦ご飯140g 幽庵焼き 小松菜の煮びたし 根菜味噌汁 漬物 (しそ混)
成分	エネルギー 144.3 水分 1062.1 たんぱく質 64.5 食塩相当量 8.3	エネルギー 160.5 水分 1091.5 たんぱく質 56.0 食塩相当量 12.0	エネルギー 141.4 水分 905.8 たんぱく質 58.9 食塩相当量 7.3	エネルギー 153.8 水分 929.5 たんぱく質 56.7 食塩相当量 6.8	エネルギー 156.6 水分 933.9 たんぱく質 64.2 食塩相当量 8.0	エネルギー 146.4 水分 930.7 たんぱく質 47.6 食塩相当量 7.2	エネルギー 129.6 水分 861.9 たんぱく質 53.3 食塩相当量 7.3



★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を合わせて食べると効果的です。もちろん、肉・魚など良質のたんぱく質、そして、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18日 (月)	4月19日 (火)	4月20日 (水)	4月21日 (木)	4月22日 (金)	4月23日 (土)	4月24日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・わかめ) 白菜の炊煮 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 八彩しそ酢和え たくあん カルシウム牛乳	パン 野菜スープ 卵とチーズのオープン焼き メロン 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 桜えびと青菜のお浸し 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 めかぶ お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	パン コンソメスープ 肉団子の洋風トト煮 きのごサラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g ガレットと里芋の京風煮 春雨サラダ~梅風味~ 湯葉の清し汁 抹茶ババロア	御飯140g 牛肉の味噌焼き 茄子のごま醤油かけ 中華スープ マンゴプリン	鮭チャーハン スパゲッティサラダ ワンタンスープ ソフル (いちご)	御飯140g 鶏肉の明太焼き ほうれん草の和えもの 梅そうめん汁 コーヒーゼリー	御飯140g 海老団子のチリソース炒め 小松菜の錦糸和え ビーフンスープ ぶどうゼリー	御飯140g 豚のしょうが焼き 胡麻サラダ 清し汁 (竹の子) メロンムース	御飯140g 焼き鯖 せりの和えもの とろろ味噌汁 水ようかん
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) めんたいこ (V)	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) ミニカップデザート	麦ご飯140g 野菜コロッケ ワカメの和え物 とろろ昆布汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 鯖のバジル焼き 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 うどの清し汁 お漬物 (しそ昆布) わらびもち	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 (壺漬)	麦ご飯140g 鶏ソテー 和風が-リッキー入 南瓜サラダ コーンポタージュ 桜大根
成分	エネルギー 1376 水分 916.2 たんぱく質 57.5 食塩相当量 8.1	1486 951.0 56.1 7.4	1447 865.3 48.7 8.0	1415 862.2 59.0 6.4	1575 1000.5 52.4 11.0	1369 917.6 65.4 6.6	1654 990.6 63.8 10.9

★じゃがいもにはビタミンCがたっぷり★

じゃがいもは、フランスで「大地のりんご」といわれるほどビタミンCが豊富であり、その中でも収穫したての新じゃがは、特にビタミンCが多く含まれています！リンゴの約8倍にあたり、1個食べれば1日の必要量の半分を摂取することができます。しかも、じゃがいものビタミンCはでんぷん質に含まれるため、熱に強いのが大きな特徴です。





予定献立表



	4月25日 (月)	4月26日 (火)	4月27日 (水)	4月28日 (木)	4月29日 (金) 昭和の日	4月30日 (土)	5月1日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・白菜) つわの炒め煮 きびなご漬け 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 お漬物 (明太子) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ツナオムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・油揚げ) キャベツのさっと煮 れんこん梅肉和え 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 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・玉葱) 切り昆布の煮付け ホタテの甘煮 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン 野菜スープ *洋風トト煮 びわ 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	おにぎり70g にゅうめん さつま芋の甘露煮 ショア	御飯140g 白身魚の煮付け 梅しらす和え あさりの味噌汁 いちごババロア	御飯140g ステーキ丼 トマトとアスパラのお浸し 赤だし味噌汁 杏仁豆腐	御飯140g 豚肉と茄子の旨煮 ビーフン炒め なめこ清し汁 フルーツ (甘なつ・チェリー)	御飯140g 青魚の胡麻焼き 南瓜の煮物 とろろ味噌汁 ももゼリー	御飯140g 牛肉と牛蒡の炒め煮 野菜の甘酢和え 味噌汁 (里芋・麩) メロンムース
夕食	麦ご飯140g 銀鱈みりん ほうれん草の白和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (味づくし) 薄皮まんじゅう	麦ご飯140g 白身魚のもろみチーズ焼き 筍と三つ葉の和え物 かき玉スープ 大根の床漬け	麦ご飯140g 鶏肉と落の煮物 うどとわかめの酢味噌かけ 茶そば汁 お漬物 (べったら漬け)	鯖の木の芽味噌焼き 新玉葱の和えもの 清し汁 (はんぺん) お漬物 (沢庵漬け)	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 (高菜漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のソテー ハニーマスタード じゃが芋とアスパラのソテー グリーンポタージュ 桜大根 プチカップスイーツ	赤飯 鮭の幽庵焼き 鶏レバーの甘辛煮 梅風味清し汁 お漬物 (野沢菜漬け)
成分	エネルギー 1406 水分 971.8 たんぱく質 58.2 食塩相当量 7.6	1477 941.1 63.0 10.3	1226 812.4 57.3 8.7	1307 949.7 59.6 7.1	1372 974.0 45.1 6.9	1568 966.7 57.0 8.3	1433 854.7 61.0 9.5

祝日「昭和の日」

「昭和の日」は平成19年から「みどりの日」から「昭和の日」になりました。

「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」という趣旨が込められています。

4月29日の「みどりの日」の以前は「天皇誕生日」という祝日でした。昭和天皇が自然をこよなく愛したことにちなんで、昭和天皇が崩御された後、「みどりの日」と名称を変えて祝日として存続しました。

