




予定献立表



	4月3日 (月)	4月4日 (火)	4月5日 (水)	4月6日 (木)	4月7日 (金)	4月8日 (土)	4月9日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・えのき) ひじきの煮物 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (青かっぱ漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・人参) 切干し大根煮 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ ハムステーキ かぼちゃサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・玉葱) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 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 味噌汁 (えのき・玉葱) つわとさつま揚げの煮物 もずく お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	パン コーンポタージュ 南瓜の洋風煮 メロン 牛乳
昼食	御飯 魚の照り焼き ロマネスコのバター醤油炒め 春野菜のスープ フルーツ (バナナ) 	牛丼 たらこサラダ 清し汁 (蒲鉾) コーヒーゼリー	御飯 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 ❀ 桜えびと筍の炊き込みご飯 桜鯛の塩麹蒸し 落と信田巻きの炊き合わせ イカとわかめの酢味噌和え セリの清し汁 さくら羹	御飯 牛蒡と里芋の煮物 小松菜の炒め物 梅そうめん汁 お漬物 (高菜漬)	三色丼 春菊の胡麻酢和え 柚子風味清し汁 アセロラのジュレ	御飯 鯖の赤味噌煮 菜の花の辛子和え つみれ汁 ココアバナナワッフル
夕食	麦ご飯 豚肉の味噌山椒焼き 春キャベツのゆかり和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しば漬)	麦ご飯 白身魚のムニエル 新玉葱のマリネ コーンポタージュ 桜大根	麦ご飯 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)	麦ご飯 ビーフハンバーグ 生野菜サラダ ほうれん草スープ 沢庵	麦ご飯 豚肉のネギ塩炒め 胡瓜の山菜の和え物 味噌汁 (竹輪・人参) 焼きプリンタルト	麦ご飯 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)	麦ご飯 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)
成分	エネルギー 1359 水分 887.4 たんぱく質 50.3 食塩相当量 7.4	1568 915.3 63.2 7.4	1269 824.0 56.4 7.7	1422 922.8 58.7 8.2	1444 920.3 51.7 6.6	1449 898.0 61.4 6.7	1768 949.3 63.6 8.2

～ 桜鯛 ～

日本では、長寿やお正月などのお祝いごとなどに「鯛」を食卓やお土産として用います。実はこれには意味があり、鯛と「目出度い(めでたい)」をかけて、縁起の良い語呂合わせということからおめでたい席には鯛を用いるようになったと言われています。真鯛は12月初頭から3月の終わりにかけて旬を迎えます。特に産卵期である春は桜のように鮮やかな美しい色彩を持っていると言われており、別名「桜鯛」や「花見鯛」とも言われ、春の訪れと共にやってきます。





予定献立表



	4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)	4月16日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・玉葱) 大豆五目煮 いんげんの粒胡麻和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・豆腐) 金平ごぼう 小茄子の煮浸し お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	パン パンプキンポタージュ 和風オムレツ (醤油) ヤングコーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・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 味噌汁 (麩・京菜) ごぼうのやわらか煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯 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 じゃが芋の洋風煮 マカロニサラダ 牛乳
昼食	御飯 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)	カレーライス (福神漬け) なます和え もずくの清まし汁 よもぎムース	おにぎり (海苔香味) 中華そば ポーク焼売 ショア(いちご)	御飯 塩麴蒸し ひじきサラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (青かっぱ漬け)	●郷土料理● 鶏飯 (鹿児島県) 長芋とオクラのかつお和え 鶏飯用鶏ガラスープ リンゴのコンポート	御飯 厚揚げの山菜あん おさつのはつ和え 春雨の清し汁 お漬物 (壺漬け)	御飯 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 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)	麦ご飯 銀鱈のみりん焼き ビーフン炒め なめこの味噌汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 丼ツテ 和風カツリ 白菜とカニのサラダ トマトスープ 桜大根	麦ご飯 酢豚 華風和え ビーフンスープ メロンのロールケーキ	麦ご飯 白身魚のみそマネズ 焼き もやしの炒め物 清し汁 (松茸麩) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯 ロールキャベツ デミグラスソース シーザーサラダ 野菜スープ はちみつパンゼリー	麦ご飯g 幽庵焼き 小松菜の煮びたし 根菜味噌汁 漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー 1294 水分 1075.7 たんぱく質 63.6 食塩相当量 7.0	1373 998.2 51.1 6.3	1504 1094.7 57.0 7.3	1445 862.5 54.1 6.9	1299 893.1 67.2 7.3	1434 921.6 43.5 7.2	1329 885.2 55.8 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17日 (月)	4月18日 (火)	4月19日 (水)	4月20日 (木)	4月21日 (金)	4月22日 (土)	4月23日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・麩) 切干し大根煮 温泉卵 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (南瓜・油揚げ) ひじきの煮物 くるみ小女子 たくあん 牛乳	パン 野菜スープ 卵とチーズのオープン焼き ツナサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・椎茸) 南瓜の煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (青かっぱ漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・玉葱) 切り昆布の炒め煮 納豆 お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯 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 フルーツ (洋梨) 牛乳
昼食	御飯 ガソと里芋の京風煮 春雨サラダ~梅風味~ 清し汁 (はんぺん) 抹茶ババロア	鮭チャーハン スパゲッティサラダ ワンタンスープ ソフール (いちご)	御飯 牛肉の味噌焼き 茄子のごま醤油かけ 中華スープ マンゴープリン	御飯 鶏肉の明太焼き ほうれん草の和えもの 梅そうめん汁 フルーツ (バナナ)	御飯 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 黒ごま水ようかん	御飯 豚のしょうが焼き 胡麻サラダ 清し汁 (姫竹) メロンムース	御飯 焼き鯖 せりの和えもの 味噌汁 (茄子・油揚げ) お漬物 (味づくし)
夕食	麦ご飯 牛肉の二色巻き カマとちくわの和え物 味噌汁 (オクラ・玉葱) お漬物 (奈良漬) 蒸しパン (イチゴ)	麦ご飯 青魚の照り焼き 海老と豆腐のふんわり天 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しば漬)	麦ご飯 野菜コロッケ 春キャベツとささみの和え とろろ昆布汁 お漬物 (べったら漬) チーズケーキ	麦ご飯 鱈のバジル焼き きこのソテー 豆腐のくず汁 お漬物 (高菜漬)	桜の炊き込みごはん 肉じゃが 野菜の甘酢和え うどの清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚のみぞれかけ 鶏レバーの甘辛煮 とろろ味噌汁 お漬物 (壺漬) わらびもち	麦ご飯 丼ツテー 甘ねぎ梅肉入り 南瓜サラダ コーンポタージュ ティラミス
成分	エネルギー 1287 水分 828.0 たんぱく質 43.6 食塩相当量 6.5	1596 843.5 62.6 7.6	1578 918.6 56.2 7.8	1453 895.5 57.4 5.6	1465 985.8 47.8 8.4	1498 955.1 64.3 6.7	1403 936.4 58.4 8.0

★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！りんごの約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24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)	4月30日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・麩) 金平ごぼう きびなご漬け お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・玉葱) 鶏肉と蓮根の煮物 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (梅干し) 牛乳	パン 野菜スープ ツナオムレツ コーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 ホタテの甘煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・えのき) 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 味噌汁 (大根・玉葱) 切り昆布の煮付け 卵焼き お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン トマトスープ キャベツとウイナーのコンソメ煮 ゴールデンパイン 牛乳
昼食	御飯 豚肉とそら豆の塩炒め 胡瓜と山芋の和え物 味噌汁 (竹輪・人参) プリン	●郷土料理● 皿うどん (長崎県) しゅうまい 中華スープ ジョア	御飯 白身魚の煮付け 梅しらす和え あさりの味噌汁 お漬物 (たくあん)	●セレクト食● A.メンチカツ B.鮭と野菜のコンソメ 卵サラダ カニのスープ コーヒーゼリー	御飯 肉詰め椎茸と茄子の含め煮 ピーファン炒め なめこ清し汁 杏仁豆腐	御飯 青魚の胡麻焼き 南瓜の煮物 のっぺい汁 ももゼリー	御飯 牛肉とキノコのオムレツ炒め ひじきサラダ ニラとマメのスープ フルーツ (甘夏)
夕食	麦ご飯 銀鱈みりん ほうれん草の白和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (明太子) 薄皮饅頭	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き 姫竹と三つ葉の和え物 かき玉汁 大根の床漬け	麦ご飯 g 鶏肉と蒟の煮物 うどとわかめの酢味噌かけ 茶そば汁 水ようかん	麦ご飯 鱈の木の芽味噌焼き オクラと湯葉のおかか和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜)	麦ご飯 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 鶏肉のくわ焼き じゃが芋とアスパラの炒め物 味噌汁 (あおさ・白菜) 桜大根 抹茶ワッフル	麦ご飯 西京焼き 里芋のゆず煮 湯葉の清し汁 お漬物 (べったら漬け)
成分	エネルギー 1464 水分 921.5 たんぱく質 59.0 食塩相当量 6.5	1521 1123.1 72.9 7.7	1299 857.7 58.5 8.3	1412 881.1 57.6 7.5	1293 963.3 50.5 6.6	1557 962.4 62.1 7.6	1895 1716.9 55.2 7.7

祝日「昭和の日」

「昭和の日」は平成19年に「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。現在「みどりの日」は5月4日に移動しています。

