

4月献立表



新年度のスタートです

肌寒い季節が過ぎ、うららかな暖かい季節となりました。入学式や新年度といった新たな始まりの月でもある4月には、新玉ねぎなどの「新」しづく野菜が盛りを迎えます。新たにスタートする季節を旬の野菜とともに楽しんでください。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
御飯 ふんわりしんじょうの煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き スナッブえんどうの和え物 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜のバターソテー もやしと水菜の和え物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ ポテトサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 チーズ風味のスクランブルエッグ いんげんのしらす和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージ炒め 大根のさっぱり和え たいみそ 味噌汁 牛乳	アップルデニッシュ ポトフ風 かにかまサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
パン クラムチャウダー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン 目玉焼き スナッブえんどうのサラダ カレー風味のスープ 牛乳	パン ツナと野菜のバターソテー もやしと水菜のサラダ さつま芋のスープ 牛乳	パン 肉団子のスープ ポテトサラダ フルーツ缶 (パイ) 牛乳	パン チーズ風味のスクランブルエッグ いんげんとしらすのサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ソーセージ炒め 大根のさっぱりサラダ キャベツのスープ 牛乳	アップルデニッシュ ポトフ風 かにかまサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	パン ツナと野菜の炒め物 キャベツサラダ なすのスープ 牛乳
御飯 回鍋肉 えび風味焼売 中華冷奴 わかめスープ	菜の花とおさりの春パスタ 7*カド*と*ポ*のフレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルトババロア <small>フルーツ添え</small>	わかめ御飯 鶏肉の菜種焼き キャベツの醤油麹炒め きのこの白和え 野菜だしの味噌スープ	御飯 あじのみりん漬け焼き 冬瓜のおかか煮 胡瓜の酢味噌がけ すまし汁	かき揚げ丼 ひじきの煮物 浅漬け 味噌汁	ロールパン チキンのクリームシチュー カリフラワーのサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	ためきうどん 具入り卵焼き 長芋の土佐和え	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き ピーマンのじゃこ炒め 浅漬け すまし汁
チョコドーナツ	黒糖まんじゅう	バナナコッタ	バウムクーヘン	抹茶ゼリー 黒蜜ソース	エクレア	ようかん	イチゴスペシャル
御飯 さばの照り焼き 小松菜の煮浸し ささみと大葉のおろし和え 味噌汁	御飯 つくねの葱だれ 南瓜の含め煮 かぶの塩昆布和え 味噌汁	御飯 サーモンフライ 車麩の炊き合わせ 漬物 味噌汁	御飯 牛肉と豆腐のみぞれ煮 ごぼうのピリ辛炒め フルーツ (りんご) 味噌汁	御飯 鶏肉のコク旨焼き 里芋の田楽 菜の花のゆず浸し すまし汁	御飯 ア*ラ*イと野菜の生姜風味あん なすの南蛮酢 おくらのからし和え 味噌汁	御飯 茹で豚 胡麻だれ 大豆の炒り煮 トマトとレタスのサラダ 味噌汁	ライス 助宗だらのカレーソース コールスロー フルーツヨーグルト コンソメスープ
9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
御飯 はんぺんと南瓜の煮物 マカロニサラダ 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 いんげんのごま和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 野菜のベーコンソテー ちんげん菜のお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 かぶと大葉のサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 人参とえのきのわさび和え たいみそ 味噌汁 牛乳	パン ソーセージ炒め ビーンズサラダ カレー風味のスープ 牛乳	御飯 冬瓜のそぼろあんかけ スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 小松菜の磯和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳
パン ウインナーと南瓜のカムスープ マカロニサラダ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	パン 炒り卵 いんげんの胡麻風味サラダ コンソメスープ 牛乳	パン 野菜のベーコンソテー ちんげん菜の和風サラダ 白菜のスープ 牛乳	パン 鶏肉の具沢山スープ かぶと大葉のサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン スクランブルエッグ 人参とえのきのサラダ キャベツのスープ 牛乳	パン ソーセージ炒め ビーンズサラダ カレー風味のスープ 牛乳	パン あさりのクリームスープ スパゲティサラダ フルーツ缶 (パイ) 牛乳	パン 目玉焼き 小松菜のサラダ えのきのスープ 牛乳
海鮮巻き寿司・横*ツ*の伊勢寿司 春野菜の炊き合わせ ほうれん草のくるみ和え すまし汁 季節の果物	チキンカレー 福神漬け ブロッコリーサラダ ヨーグルト (ストベリーソース)	ご当地：東京都 浅利の柳川風卵とじ丼 べつたら漬け ちゃんこ味噌汁	あん*ク*コムツとサンドイッチ グリルポテトのオーロラソース ピクルス ポターージュ	御飯 豚肉のごま風味炒め 里芋の白煮 小松菜のゆず味噌がけ すまし汁	たっぷり野菜の塩ラーメン 焼売 やわらか杏仁	御飯 卵と海老のチリソースがけ ちんげん菜の中華煮浸し ささみと野菜のごまドレサラダ 中華スープ	焼きたてパン 国産牛すね肉のブラウンシュチュ グリーンサラダ 手作り*レ*ッ*ン* ストロベリームース
牛乳プリン きなこソース	もみじまんじゅう	ロールケーキ (コーヒー)	たい焼き	紅茶ゼリー生クリーム添え	クレープ (チョコ)	抹茶ようかん	クリームプッセ
御飯 厚揚げの八宝菜風 ピーンソテー トマトと玉ねぎの和え物 中華スープ	御飯 豚肉のバター醤油 切干大根の煮物 スナッブえんどうの香味和え 味噌汁	御飯 豚肉の山椒味噌焼き 冬瓜とツナの薄くす煮 胡瓜の甘酢漬け すまし汁	御飯 ミートローフ 和風*オ*ソース なすの揚げ浸し グリーンサラダ 味噌汁	御飯 さばの塩焼き 白菜の旨煮 春雨の和え物 味噌汁	御飯 豚肉の梅煮 れんごんの土佐炒め 新玉ねぎとわかめのサラダ 味噌汁	御飯 豚肉の塩麹焼き ひじきの煮物 さつま芋の白和え 味噌汁	御飯 白身魚の柚子こしょうだれ 大豆五目煮 浅漬け 味噌汁

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。 3. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

4月 献立表

17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
御飯 ウインナーソテー カリフラワーのからし和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げ煮 白菜のサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ もやしと水菜のしらす和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 菜の花のお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ チーズ風味のスクランブルエッグ 人参とささみのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 じゃが芋のベーコン炒め 小松菜の二色浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 がんも煮 マカロニサラダ 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ ゆかり和え 漬物 味噌汁 牛乳
パン ウインナーソテー カリフラワーのサラダ ちんげん菜のスープ 牛乳	パン ベーコンと根菜のスープ 白菜のサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	パン オムレツ 水菜としらすのサラダ クリームスープ 牛乳 セレクトメニュー	パン 野菜のツナ炒め 菜の花のサラダ なすのスープ 牛乳	ホットケーキ チーズ風味のスクランブルエッグ 人参とささみのサラダ コンソメスープ 牛乳	パン じゃが芋とベーコン炒め 小松菜の二色サラダ えのきのスープ 牛乳	パン あさりのカレー風味スープ マカロニサラダ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	パン ハムエッグ 大根サラダ さつま芋のスープ 牛乳
油麩と根菜のそば 豆腐田楽 ｽｶｯﾌﾟﾄﾞﾛｯﾎﾟﾘとﾀﾞの和風ﾏｯｼﾞｰｽﾞ和え	御飯 トンカツ 南瓜の甘煮 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁	A: 白身魚フライとコンカミｺｯｷ B: 妻富士豚ﾄﾞﾗの塩だれﾓﾝﾓ炒め 菜の花のさつと煮 煮豆 御飯、味噌汁	チャーハン かに風味焼売 ハムとカリフラワーのサラダ 中華スープ	甘辛豚ととろろの丼 切り昆布の炒め煮 漬漬け 味噌汁	かしわうどん ちくわの青のりマヨ焼き トマトの青じそ風味	春の海鮮ちらし寿司 南瓜のそぼろあんかけ 新たまねぎとツナの和風サラダ 赤だし クリームあんみつ	御飯 めばるの煮付け ピーマンの明太子炒め 煮豆 味噌汁
どらやき	パウンドケーキ (フルーツ)	白あんまんじゅう (京菊)	コーヒーサンドモカ	アセロラゼリー	カステラ	抹茶プリン	ワッフル
御飯 鶏肉の甘酢がらめ なすの含め煮 漬物 味噌汁	御飯 あぶらかれの竜田焼き 春雨のゴク旨炒め ほうれん草のナムル 味噌汁	御飯 鶏大根 里芋の明太あんかけ おくらの三杯酢 味噌汁	御飯 照り焼きハンバーグ ごぼうの山椒炒め フルーツ (パイ) 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 厚揚げのおろしポン酢 ブロッコリーのごま和え すまし汁	御飯 揚げ魚 (フリ) の香味ソース かぶの白煮 卵豆腐 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き なべしぎ おくら納豆 すまし汁	かやく御飯 豆腐ハンバーグ ポン酢だれ 花しんじょうの炊き合わせ 長芋のわさび和え 味噌汁
25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)		
御飯 ソーセージと野菜のﾊﾞﾀｰソテー スナップえんどうのささみ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 ブロッコリーの和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーソテー いんげんとしめじの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	ソーセージザパン 肉団子のスープ 温野菜サラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	御飯 ツナといんげんのソテー 二色野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 ポテトサラダ 昆布佃煮 味噌汁 牛乳		
パン ソーセージと野菜のﾊﾞﾀｰソテー ｽｶｯﾌﾟ えんどうとささみのサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン 炒り卵 ブロッコリーのサラダ なすのスープ 牛乳	パン ウインナーソテー いんげんとしめじのサラダ 野菜スープ 牛乳	ソーセージザパン 肉団子のスープ 温野菜サラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン ツナといんげんのソテー 二色野菜のサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン ソーセージのスープ ポテトサラダ フルーツ缶 (パイ) 牛乳		
カレーライス 福神漬 キャベツとツナのサラダ アップルゼリー	御飯 鶏肉の塩唐揚げ ほうれん草とコーンの炒め物 漬物 すまし汁	温玉しらす丼 白菜の煮浸し かぶのゆず和え 味噌汁	ソース焼きそば 冬瓜のかにかまあん フルーツポンチ 中華スープ	昭和の日 オムライス ハヤシソース 彩りピクルス ミックスフルーツゼリー ポタージュ	北十勝短角牛の牛丼 温泉卵 いかと若布の酢味噌和え 味噌汁 季節の果物		
人形焼き	パウムクーヘン (チョコ)	薄皮あんぱん	ドーナツ (レモン)	栗まんじゅう	ミルクティープリン		
御飯 あじの利休焼き ゆず胡椒の焼きビーフン 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 厚揚げと野菜の肉味噌炒め さつま芋の含め煮 菜の花の梅肉がけ すまし汁	バターライス チキンのチーズクリームソース コーンサラダ フルーツ (パイ) トマトスープ	菜飯 助宗たちの焼き南蛮漬け 切干大根の煮物 ちんげん菜のくるみ和え 味噌汁	御飯 和風チキンローフ 五目金平 新玉ねぎのおかか和え 味噌汁	御飯 さわらの揚げ出し 切り昆布の炒り煮 大根と大葉の和え物 味噌汁		

栄養メモ

ふっくら丸みを帯びて、柔らかい食感が特徴の春キャベツ。水分も多く含むため瑞々しさを楽しむことができます。この時期のキャベツは、ビタミンCやカロテンの量が多く、免疫力を高め風邪予防効果も期待できます。また、ビタミンUはキャベツは胃の調子を整え、ガンや動脈硬化の予防する抗酸化作用もあります。

今月の特別なお食事 Special Days

- 3日 昼食 からだ元気メニュー
- 11日 昼食 ご当地メニュー
- 29日 昼食 昭和の日

昭和の日

天皇の誕生日として祝日とされてきましたが、平成元年より生物学者でもあった昭和天皇が自然を愛したことに因み名称を『みどりの日』に変えて18年間親しまれてきました。2007年には『昭和の日』と名称が改定されています。

- 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。
- 献立は都合により変更する場合がございます。
- 牛乳の提供はホームごとに異なる場合がございます。

