



日	月	火	水	木	金	土
春に旬をおかえる食材を ふんだんに使用した 和食御膳をご用意しました。  四月四日(木) 行事食 卯月御膳 お品書き 鰯の菜種焼き そら豆のお浸し 鶏つくね エビの煮物 ごぼうの南蛮漬 春野菜の胡麻和え 筍ご飯 お吸い物 オレンジシャーベット 4月24日(水) 味わい紀行 北海道  MENU ジンギスカン サーモンと帆立のカルパッチョ じゃがバター にしん甘酢漬 ご飯・中華スープ アイス～ハスカップジャムかけ～ 北海道には、雄大な自然、おいしい海鮮、夜景、温泉等、観光資源が豊富にあり、旅行された方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。 今回は、北海道ならではの食材、羊の肉、インカのめざめ(じゃが芋)、ハスカップ等を用いた、お食事をご用意いたします！ 						

懐かしのあの頃・・・ 1926年大正15年/昭和元年 現在93歳 【この年に生まれた有名人】 ・マリリン・モンロー（女優） ・森英恵（服飾デザイナー） 【流行った歌】 この道／北原白秋 【出来事】 ・12月25日大正天皇が崩御 昭和天皇が即位 ・日本放送協会（NHK）設立 ・豊田佐吉がトヨタグループの 本家である（株）豊田自動織機 製作所を創業	1  軟らかくソテーした鶏肉を和風のタレでさっぱりと 朝食 和食 ブリの照り焼き　ふりかけ 茄子のおかか煮　白花豆 朝食 洋食 野菜オムレツ マカロニサラダ　食パン　ポタージュ 朝食 洋食 鶏の和風おろしダレ イカと里芋の煮物　いちご ご飯　味噌汁 朝食 洋食 人形焼 夕食 がんも春野菜炊き合わせ ビーマンの炒め煮　白菜の辛子とえ 赤飯　味噌汁 エネルギー：　1577 kcal　脂質：　29.7 g たんぱく質：　58.4 g　塩分：　8.8 g	2  甘辛いタレで煮た牛肉とごぼうの玉子とじ 朝食 和食 温玉そばろ　つぼ漬 ひじきの煮物　さつま芋の小豆煮 朝食 洋食 根菜トマトスープ　みかん缶 タラモサラダ　焼きたてハムマヨパン 朝食 洋食 海老チリ もやしナムル　マンゴー ご飯　スープ 朝食 洋食 豆腐チョコムース 夕食 牛肉とごぼうの柳川 キャベツの梅和え　うぐいす豆 ご飯　味噌汁 エネルギー：　1690 kcal　脂質：　43.2 g たんぱく質：　60.0 g　塩分：　9.4 g	3 NEW  かつおの出汁に蓮根のすりおろしを加えました 朝食 和食 いわしの梅煮 添え野菜　味付海苔 朝食 洋食 スクランブルエッグ　ソーセージ クリームパスタ　食パン　スープ 朝食 洋食 鶏の照り焼き ブロッコリーの白和え　白菜漬 ご飯　蓮根のすり流し汁 朝食 洋食 コーヒーゼリー 夕食 ちらし寿司 オクラのお浸し　高野豆腐 味噌汁 エネルギー：　1545 kcal　脂質：　34.6 g たんぱく質：　64.4 g　塩分：　8.9 g	4  彩り鮮やかな春の御膳です 朝食 和食 はんぺんの煮物 南瓜煮　しば漬 朝食 洋食 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト　食パン　スープ 朝食 洋食 【行事食】 卯月御膳 朝食 洋食 ふんわり焼き 夕食 牛肉野菜炒め ほうれん草のおかか　ふき味噌 ご飯　味噌汁 エネルギー：　1596 kcal　脂質：　34.5 g たんぱく質：　66.2 g　塩分：　9.4 g	5  じっくり煮込んで、骨まで軟らかく召し上がれます 朝食 和食 赤魚の塩焼き　納豆 さつま芋の甘煮　ほうれん草の和え物 朝食 洋食 ミネストローネ かぼちゃサラダ　白桃缶　パン2種 朝食 洋食 いわしのみぞれ煮 若布ときゅうりの酢の物　季節野菜 ご飯　味噌汁 朝食 洋食 シュークリーム 夕食 豚の生姜焼き もやしとハムのお浸し　たくあん ご飯　味噌汁 エネルギー：　1615 kcal　脂質：　48.0 g たんぱく質：　60.0 g　塩分：　7.5 g	6  脳の健康を保つ効果が期待される亜麻仁入り 朝食 和食 目玉焼き 大根のそばろ煮　梅干 朝食 和食 目玉焼き ミートボール　食パン　スープ 朝食 洋食 ミルフィーユカツ 玉子豆腐　パイナップル ご飯　味噌汁 朝食 洋食 みかんゼリー 夕食 握り寿司 インゲンの胡麻和え　黒豆 味噌汁 エネルギー：　1641 kcal　脂質：　34.6 g たんぱく質：　64.4 g　塩分：　9.9 g	
	7  じっくり煮込んだ、やわらかい牛ほほ肉のカレーです 朝食 和食 ブリの照り焼き　山羊のそばろ煮 小松菜のカニカマ和え　つぼ漬 朝食 洋食 鮭のチーズパン粉焼き さつま芋煮　食パン　スープ 朝食 洋食 ビーフカレー コールスロー　いちご豆乳ジュース スープ 朝食 洋食 しっとり南瓜レモンケーキ 夕食 カレイの煮付け きんぴらごぼう　焼きなすの浸し ご飯　味噌汁 エネルギー：　1644 kcal　脂質：　41.4 g たんぱく質：　56.4 g　塩分：　9.8 g	8  生しらすと釜揚げしらすの2種の味を楽しめます 朝食 和食 さんまの梅煮 冬瓜のあんかけ　おくらの胡麻和え 朝食 洋食 温玉白菜スープ　タラモサラダ ヨーグルト　焼きたてクロワッサン 朝食 洋食 しらす丼　新じゃがが煮ころがし ほうれん草の辛子とえ 味噌汁 朝食 洋食 酒饅頭　黒豆茶 夕食 トンテキ 田楽味噌大根煮　もずく酢 ご飯　味噌汁 エネルギー：　1605 kcal　脂質：　38.0 g たんぱく質：　60.7 g　塩分：　8.7 g	9  塩加減が絶妙です 朝食 和食 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮　ゆず大根 朝食 洋食 オムレツ サラダ　食パン　スープ 朝食 洋食 野菜ミートグラタン サラダ　バナナ パン　ポタージュ 朝食 洋食 ミルクプリン 夕食 鮭の塩焼き　ちくわと昆布の煮物 ホタルイカとわけぎのめた ご飯　味噌汁 エネルギー：　1548 kcal　脂質：　40.7 g たんぱく質：　58.2 g　塩分：　9.7 g	10 NEW  厨房スタッフ手作りのロールケーキです 朝食 和食 赤魚みぞれ煮 がんもの含め煮　味付海苔 朝食 洋食 ポークビーンズ サラダ　黄桃缶　食パン 朝食 洋食 アジフライとコロケ 汲み上げ湯葉　オレンジ ご飯　赤だし味噌汁 朝食 洋食 いちごのロールケーキ 夕食 豆腐ハンバーグ えびとアスパラ炒め　茄子の浅漬 ご飯　味噌汁 エネルギー：　1602 kcal　脂質：　37.5 g たんぱく質：　55.0 g　塩分：　7.2 g	11  昔懐かしい味わいです 朝食 和食 つくねの照り焼き 昆布巻　ほうれん草の和え物 朝食 洋食 野菜オムレツ サラダ　食パン　スープ 朝食 洋食 焼きうどん ブロッコリーの胡麻和え　レパールの甘辛煮 味噌汁 朝食 洋食 カステラ 夕食 サバの味噌煮 大根と鶏肉の煮物　チンゲン菜のおかか ご飯　吸い物 エネルギー：　1582 kcal　脂質：　45.3 g たんぱく質：　68.1 g　塩分：　10.9 g	12  コクのある黒酢あんがさっぱりと 朝食 和食 あじの干物 納豆　茄子のおかか煮 朝食 洋食 じゃがいもポタージュ サラダ　洋梨缶　パン2種 朝食 洋食 親子丼 菜の花の辛子とえ　マンゴー 味噌汁 朝食 洋食 ゆず茶ゼリー 夕食 白身魚と野菜の甘酢あん キャベツのお浸し　きゅうりぬか漬 ご飯　味噌汁 エネルギー：　1668 kcal　脂質：　45.3 g たんぱく質：　62.3 g　塩分：　9.7 g	13  新鮮なお刺身の三点盛りです 朝食 和食 玉子焼き カリフラワーの甘酢漬　しば漬 朝食 洋食 目玉焼き ソーセージ　食パン　スープ 朝食 洋食 麻婆豆腐 春巻き　パイナップル ご飯　スープ 朝食 洋食 最中 夕食 お刺身盛り合わせ 鶏肉とれんこんの煮物　金時豆 ご飯　味噌汁 エネルギー：　1606 kcal　脂質：　38.5 g たんぱく質：　57.7 g　塩分：　7.7 g

日		月		火		水		木		金		土								
14		15		16		17		18		19		20								
	DHAとEPAが豊富な鰯をボン酢でさっぱりと		焼肉風のタレで炒めました		3種のサンドイッチとナゲットのセットです		味噌の香りが香ばしく、食欲をそそります		動脈硬化を予防する栄養素DHAとEPAが豊富です		クレープ生地とクリームを何層にも重ねたケーキ		ブリ・鯛・甘エビの盛り合わせです							
	朝食 和 ウインナーポテト ふりかけ 白菜のミルク煮 きんぴらごぼう		さんまの蒲焼 梅干 切干大根煮 冬瓜のあんかけ		朝食 和 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬		朝食 和 あじの塩焼き 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮		朝食 和 はんぺん玉子とじ 里芋煮 つぼ漬		朝食 和 赤魚の西京焼き 油揚げとぜんまい煮 納豆		朝食 和 玉子焼き しば漬 きんぴらごぼう 南瓜のそぼろ煮							
	朝食 洋 ウインナーポテト ナゲット 白菜のミルク煮 フレンチトースト スープ		朝食 洋 スクランブルエッグ ミートボール 食パン ポタージュ		朝食 洋 ポトフ ポテトサラダ 洋梨缶 焼きたてハムマヨパン		朝食 洋 オムレツ ジャーマンポテト 食パン スープ		朝食 洋 ほうれん草とベーコン炒め サラダ ハッシュドポテト 食パン スープ		朝食 洋 クラムチャウダー かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種		朝食 洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ							
	昼食 あじのムニエル カリフラワーのカレー炒め 白桃缶 ご飯 スープ		昼食 牛肉炒め 長芋とオクラの磯和え オレンジ ご飯 味噌汁		昼食 サンドイッチ サラダ ヨーグルト スープ		昼食 豚の味噌漬け焼き 茄子のお浸し 松前漬 ご飯 吸い物		昼食 ミートソース 海老とブロッコリーのナッツサラダ パナ ナ スープ		昼食 回鍋肉 もやしとハムの中華サラダ マンゴー ご飯 スープ		昼食 ポークカレー コールスロー りんごほうれん草ジュース スープ							
間 みたらし白玉		間 紅茶ゼリー		間 黒糖饅頭とじゃこせんべい		間 毒アイス		間 チーズバウンドケーキ		間 ミルククレープ		間 白桃ゼリー								
夕食 鶏の黒胡椒焼き なす利休煮 しらすおろし ご飯 味噌汁		夕食 鮭の西京焼き 春雨の酢の物 卵の花 ご飯 味噌汁		夕食 メバルの煮付け かぼちゃの煮物 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁		夕食 巻き寿司 筑前煮 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁		夕食 さばの塩焼き さつま芋の甘煮 新玉ねぎサラダ ご飯 味噌汁		夕食 カレイと野菜のおろし煮 白菜の梅和え インゲンの胡麻和え ご飯 味噌汁		夕食 お刺身盛り合わせ 鰻の茶碗蒸し 小松菜と湯葉の煮浸し ご飯 味噌汁								
エネルギー: 1553 kcal 脂質: 35.2 g たんぱく質: 57.9 g 塩分: 8.7 g		エネルギー: 1588 kcal 脂質: 40.1 g たんぱく質: 63.4 g 塩分: 7.5 g		エネルギー: 1621 kcal 脂質: 46.1 g たんぱく質: 63.5 g 塩分: 8.6 g		エネルギー: 1549 kcal 脂質: 39.8 g たんぱく質: 56.4 g 塩分: 9.6 g		エネルギー: 1573 kcal 脂質: 47.6 g たんぱく質: 56.0 g 塩分: 9.0 g		エネルギー: 1562 kcal 脂質: 43.0 g たんぱく質: 56.1 g 塩分: 7.7 g		エネルギー: 1604 kcal 脂質: 45.5 g たんぱく質: 54.7 g 塩分: 8.8 g								
21 NEW		22		23 NEW		24		25 NEW		26		27								
	醤油ベースの出汁が豆腐によく染み込んでいます		華やかでジューシーなお肉です		口当たりなめらかで、やさしい味付けです		北海道の味覚をお楽しみください		和風だしのよく効いたスープです		さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です		しっかりと味が染みこんだ家庭の味							
	朝食 和 ウインナーポテト 鮭そぼろ 白菜のミルク煮 野菜とツナの炒め煮		朝食 和 鮭の塩焼き ふりかけ 白花豆 茄子のおかか煮		朝食 和 はんぺんの煮物 つぼ漬 さつま芋の大豆煮 ひじきの煮物		朝食 和 いわしの梅煮 添え野菜 味噌海苔		朝食 和 温玉そぼろ 南瓜煮 しば漬		朝食 和 赤魚の塩焼き さつま芋の甘煮 納豆 ほうれん草の和え物		朝食 和 目玉焼き 大根のそぼろ煮 梅干							
	朝食 洋 ウインナーポテト 白菜ミルク煮 ミートボール パン スープ		朝食 洋 野菜オムレツ マカロニサラダ 食パン ポタージュ		朝食 洋 根菜トマトスープ 白桃缶 タラモサラダ 焼きたてクロワッサン		朝食 洋 スクランブルエッグ ソーセージ クリームパスタ 食パン スープ		朝食 洋 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ		朝食 洋 ミネストローネ かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種		朝食 洋 目玉焼き ミートボール 食パン スープ							
	昼食 オムライス きのこサラダ パイナップル スープ		昼食 さわらの竜田揚げ ブロッコリーの白和え 昆布巻 発芽玄米ご飯 味噌汁		昼食 鶏唐揚げ 大根の柚子味噌 オクラお浸し ご飯 味噌汁		昼食 【味わい紀行】 北海道		昼食 醤油ラーメン しゅうまい 季節野菜 バナナ		昼食 八宝菜 春雨中華サラダ パイナップル ご飯 スープ		昼食 肉じゃが 小松菜のかつおぶし 山椒ちりめん ご飯 味噌汁							
間 紅茶のシフォンケーキ		間 抹茶プリン		間 蒸しパン		間 レモンゼリー		間 チョコチップバタークッキー ココア		間 さくら杏仁		間 米こうじ甘酒とおかき								
夕食 赤魚はぶて焼き浸し きゅうりとしらすの酢の物 五目とうふ ご飯 味噌汁		夕食 ミートローフ 玉ねぎのマリネ キウイ ご飯 スープ		夕食 ねぎとろ丼 牛蒡の煮物 炒り豆腐 味噌汁		夕食 スズキの塩焼き れんこんと昆布の煮物 菜の花の胡麻和え ご飯 味噌汁		夕食 カレイの照り焼き 茄子の揚げだし 山芋の梅和え ご飯 味噌汁		夕食 さわらの南蛮煮 大豆ひじき煮 べつたら漬 ご飯 味噌汁		夕食 お刺身盛り合わせ 豆腐のふわふわ蒸し キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁								
エネルギー: 1602 kcal 脂質: 44.7 g たんぱく質: 53.7 g 塩分: 10.1 g		エネルギー: 1607 kcal 脂質: 48.0 g たんぱく質: 54.9 g 塩分: 6.5 g		エネルギー: 1563 kcal 脂質: 31.5 g たんぱく質: 60.6 g 塩分: 9.6 g		エネルギー: 1711 kcal 脂質: 43.3 g たんぱく質: 70.2 g 塩分: 7.7 g		エネルギー: 1604 kcal 脂質: 44.7 g たんぱく質: 58.2 g 塩分: 10.1 g		エネルギー: 1586 kcal 脂質: 36.6 g たんぱく質: 63.1 g 塩分: 7.6 g		エネルギー: 1592 kcal 脂質: 39.9 g たんぱく質: 60.4 g 塩分: 8.0 g								
28		29		30		SOMPOケアは認知症ケアの パイオニアになることを目指しています。 亜麻仁入り胡麻和え 「亜麻仁」とは、「亜麻」という植物の種子のことです。 亜麻仁は体内で作ることのできない必須脂肪酸である α-リノレン酸を多く含みます。 α-リノレン酸は、脳や網膜細胞などの材料になるため、 脳や神経組織を健康に保つ効果が期待されています。 6日、11日、19日、27日に 登場します！ オータスくん SOMPOケア認知症応援プロジェクト 「Orange+（プラス）」キャラクター														
	サクサク天ぷらと甘辛いタレでご飯が進みます		牛肉のとろける食感と旨みが自慢の一皿		味噌の香りが食欲をそそります															
	朝食 和 ブリの照り焼き 山芋のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え ゆず大根		朝食 和 さんまの梅煮 冬瓜のあんかけ おくらの胡麻和え		朝食 和 車麩の煮物 揚げとぜんまい煮 つぼ漬															
	朝食 洋 鮭のチーズパン粉焼き さつま芋煮 食パン スープ		朝食 洋 温玉白菜スープ タラモサラダ ヨーグルト パン2種		朝食 洋 オムレツ サラダ 食パン スープ															
	昼食 天丼 切干大根煮 洋梨缶 味噌汁		昼食 【お肉の日】 ビーフシチュー 100gサラダ マンゴー パン2種		昼食 鶏肉の味噌漬け焼き 白菜とカニカマのお浸し しらす紅梅煮 ご飯 吸い物															
間 バームクーヘン		間 黒棒		間 三色練りようかん																
夕食 鶏とじゃが芋の煮物 インゲンの白和え 黒豆 ご飯 いわしのつみれ汁		夕食 金目鯛の煮付け 大豆の五目煮 カリフラワーの柚子胡椒 ご飯 味噌汁		夕食 鰯の塩焼き ごぼうと豚の旨煮 もやしと水菜の梅和え ご飯 味噌汁																
エネルギー: 1655 kcal 脂質: 37.4 g たんぱく質: 59.8 g 塩分: 8.6 g		エネルギー: 1590 kcal 脂質: 38.7 g たんぱく質: 65.2 g 塩分: 7.5 g		エネルギー: 1576 kcal 脂質: 31.3 g たんぱく質: 61.1 g 塩分: 8.4 g																

栄養士のひとこと

平成最後の桜の季節になりました。
この1年は『平成最後の・・・』という言葉をよく
聞かれた方も多くいらっしゃるかと思います。
今月で31年4か月続いた平成の元号が終わり、
少し寂しい気持ちもありますが、
皆様にとって平成はどのような時代だったでしょうか。

さて、今月は春の食材である、たけのこ、新玉ねぎ、
いちごなどを取り入れています。日々のお食事から、
春の訪れを感じて頂ければ幸いです。

管理栄養士 林