


日	月	火	水	木	金	土			
 <p>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。</p>			<p>四月九日(木) 行事食 春御膳</p> <p>お品書き 刺身(鮪・鯛) 菜の花の辛子酢みそ ローストビーフ 煮物 筍ご飯 お吸い物 桜ゼリー</p>			<p>旬のアスパラを使った彩り鮮やかな一品です</p> <p>1 </p> <p>朝食和 はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮 つぼ漬</p> <p>朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め チキンナゲット 食パン スープ</p> <p>昼食 鶏の味噌漬け焼き カリフラワーの柚子胡椒 パイナップル ご飯 吸い物</p> <p>間 プリン</p> <p>夕食 あじの塩焼き 海老とアスパラ炒め 新玉ねぎサラダ 赤飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1544 kcal 脂質: 35.5 g たんぱく質: 67.0 g 食塩相当量: 8.1 g</p>	<p>軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました</p> <p>2 </p> <p>朝食和 ぶりの照り焼き さつま芋甘煮 梅干</p> <p>朝食洋 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ</p> <p>昼食 きつねそば 太巻き 胡麻豆腐 マンゴー</p> <p>間 バームクーヘン</p> <p>夕食 牛肉野菜炒め なすの揚げだし 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1538 kcal 脂質: 34.9 g たんぱく質: 55.3 g 食塩相当量: 9.2 g</p>	<p>あっさりとした和風のハンバーグです</p> <p>3 </p> <p>朝食和 赤魚の塩焼き カリフラワーの甘酢漬 納豆</p> <p>朝食洋 ミネストローネ タラモサラダ みかん缶 パン2種</p> <p>昼食 豆腐ハンバーグ ビーマンの炒め煮 いちご ご飯 味噌汁</p> <p>間 米こうじ甘酒とおかき</p> <p>夕食 鮭の西京焼き 牛肉の煮物 もやしと青菜の和風サラダ ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1556 kcal 脂質: 29.2 g たんぱく質: 67.3 g 食塩相当量: 8.2 g</p>	<p>大好評の握り寿司</p> <p>4 </p> <p>朝食和 目玉焼き がんもの含め煮 しぼ漬</p> <p>朝食洋 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 回鍋肉 大根ナムル パナナ ご飯 スープ</p> <p>間 さくら杏仁</p> <p>夕食 握り寿司 かぼちゃ煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1628 kcal 脂質: 34.9 g たんぱく質: 59.2 g 食塩相当量: 9.1 g</p>
<p>5 </p> <p>朝食和 はんぺんの煮物 大根のそぼろ煮 昆布巻</p> <p>朝食洋 ウィンナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 野菜ミートグラタン 玉ねぎのマリネ キウイ パン2種 スープ</p> <p>間 シュークリーム</p> <p>夕食 赤魚のはぶて焼き浸し いんげんの白和え 松前漬 ご飯 豚汁</p> <p>エネルギー: 1536 kcal 脂質: 48.4 g たんぱく質: 56.4 g 食塩相当量: 8.4 g</p>	<p>6 </p> <p>朝食和 あじの干物 ふりかけ きんぴらごぼう</p> <p>朝食洋 じゃがいもポターージュ ごぼうサラダ 黄桃缶 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 天丼 大豆の五目煮 オレンジ 赤だし味噌汁</p> <p>間 かすてら饅頭</p> <p>夕食 鶏の大根おろしダレ オクラと長芋のおかか和え 赤かぶら漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1634 kcal 脂質: 34.2 g たんぱく質: 64.9 g 食塩相当量: 9.0 g</p>	<p>7 </p> <p>朝食和 温玉そばろ なすの揚げ浸し ゆず大根</p> <p>朝食洋 ス克蘭ブルエッグ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 ポークカレー サラダ りんごほうれん草ジュース スープ</p> <p>間 紅茶ゼリー</p> <p>夕食 鯖の塩焼き ひじきの煮物 うぐいす豆 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1691 kcal 脂質: 53.4 g たんぱく質: 56.8 g 食塩相当量: 9.2 g</p>	<p>8 </p> <p>朝食和 いわしの梅煮 ほうれん草とツナの和え物 味付海苔</p> <p>朝食洋 マトウダイのクリームソース ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 豚ヒレ肉のピカタ 長芋の白煮 パイナップル ご飯 味噌汁</p> <p>間 蒸しパン</p> <p>夕食 カレイと野菜のおろし煮 玉子豆腐 きゅうりのぬか漬 発芽玄米ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1550 kcal 脂質: 40.2 g たんぱく質: 62.8 g 食塩相当量: 7.4 g</p>	<p>9 </p> <p>朝食和 玉子焼き 紫花豆 切干大根煮 しぼ漬</p> <p>朝食洋 目玉焼き トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 【行事食】 春御膳</p> <p>間 チーズパウンドケーキ</p> <p>夕食 あじの煮付け れんこんと昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1597 kcal 脂質: 32.8 g たんぱく質: 62.5 g 食塩相当量: 9.0 g</p>	<p>10 </p> <p>朝食和 赤魚の西京焼き かぼちゃ煮 納豆</p> <p>朝食洋 ポトフ かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 チキン南蛮 もやしとハムのお浸し ブルーンヨーグルト ご飯 味噌汁</p> <p>間 みたらし白玉</p> <p>夕食 春野菜の炊き合わせ 白菜の辛子和え なす利休煮 さわらめし 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1666 kcal 脂質: 42.4 g たんぱく質: 63.2 g 食塩相当量: 10.7 g</p>	<p>11 </p> <p>朝食和 じゃがベーコン つぼ漬 白身魚しんじょうの彩り野菜あん</p> <p>朝食洋 じゃがベーコン サラダ 肉団子の甘酢あん 食パン スープ</p> <p>昼食 牛肉とごぼうの柳川 ほうれん草の白和え オレンジ ご飯 味噌汁</p> <p>間 ピーチゼリー</p> <p>夕食 お刺身盛り合わせ 筑前煮 黒豆 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1580 kcal 脂質: 36.0 g たんぱく質: 62.3 g 食塩相当量: 8.7 g</p>			
<p>12 </p> <p>朝食和 つくねの照り焼き 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え</p> <p>朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ フレンチトースト</p> <p>昼食 サンドイッチ サラダ 野菜ジュース スープ</p> <p>間 黒糖饅頭とじゃこせんべい</p> <p>夕食 鮭の塩焼き 白菜とカニカマのお浸し 味付とろろ ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1549 kcal 脂質: 47.2 g たんぱく質: 60.8 g 食塩相当量: 9.6 g</p>	<p>13 </p> <p>朝食和 さんまの蒲焼 白花豆 人参と玉子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬</p> <p>朝食洋 ウィンナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン ポターージュ</p> <p>昼食 メンチカツとクリームコロッケ 昆布巻 マンゴー ご飯 味噌汁</p> <p>間 ミルククレープ コーヒー</p> <p>夕食 ねぎとろ丼 田楽味噌大根煮 小松菜と湯葉の煮浸し 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1646 kcal 脂質: 42.6 g たんぱく質: 56.8 g 食塩相当量: 8.7 g</p>	<p>14 </p> <p>朝食和 あじの塩焼き 梅干 ひじきの煮物</p> <p>朝食洋 クラムチャウダー ポテトサラダ みかん缶 焼きたてハムマヨパン</p> <p>昼食 とろとろオムライス 100gサラダ キウイ スープ</p> <p>間 かぼちゃパナロア</p> <p>夕食 カレイの照り焼き 高野豆腐 海老ときゅうりの辛子酢みそ ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1636 kcal 脂質: 44.2 g たんぱく質: 56.8 g 食塩相当量: 9.6 g</p>	<p>15 </p> <p>朝食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 オムレツ サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 金目鯛の煮付け カリフラワーの柚子胡椒 ちくわと昆布の煮物 ご飯 味噌汁</p> <p>間 ふんわり焼き</p> <p>夕食 豚の生姜焼き 菜の花の胡麻和え 洋梨缶 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1602 kcal 脂質: 38.7 g たんぱく質: 57.7 g 食塩相当量: 8.7 g</p>	<p>16 </p> <p>朝食和 はんぺん玉子とじ 絹揚げとオクラのそぼろ煮 しぼ漬</p> <p>朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 スパゲティミートソース 海老とブロッコリーのナッツサラダ ごぼうとパナナのジュース スープ</p> <p>間 チョコチップバタークッキー ココア</p> <p>夕食 かさごの西京焼き チンゲン菜ともやしの梅和え イカと里芋の煮物 蓮根のすり流し汁</p> <p>エネルギー: 1544 kcal 脂質: 42.3 g たんぱく質: 63.4 g 食塩相当量: 9.2 g</p>	<p>17 </p> <p>朝食和 玉子焼き 納豆 きんぴらごぼう</p> <p>朝食洋 温玉白菜スープ ごぼうサラダ 黄桃缶 パン2種</p> <p>昼食 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ ご飯 スープ</p> <p>間 黒ごまプリン</p> <p>夕食 ちらし寿司 鶏とれんこんの煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1600 kcal 脂質: 40.9 g たんぱく質: 57.2 g 食塩相当量: 10.6 g</p>	<p>18 </p> <p>朝食和 ぶりの照り焼き さつま芋甘煮 ふりかけ</p> <p>朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 トンテキ いんげんの胡麻和え セロリの浅漬 炒りいわしのつみれ汁</p> <p>間 最中</p> <p>夕食 お刺身盛り合わせ 炒り豆腐 なすのお浸し ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1567 kcal 脂質: 34.6 g たんぱく質: 67.6 g 食塩相当量: 6.3 g</p>			

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
ボリュームたっぷり、サクサクのフライをどうぞ	焼いて甘みを引き出した旬の新玉ねぎのスープです	ホーム手作り！いちごの風味をお楽しみください	味がよく染みていてご飯によく合います	和風だしのよく効いたスープです	海苔巻き、伊達巻き、いなり寿司のセットです	味噌の香りが香ばしく、食欲をそそります
朝食 和 じゃがベーコン つぼ漬 がんもの含め煮	朝食 和 肉団子と白菜煮 なすの揚げ浸し 昆布巻	朝食 和 赤魚の塩焼き カリフラワーの甘酢漬 味付海苔 かぼちゃのそぼろあん	朝食 和 はんぺんの煮物 紫花豆 人参と玉子の炒め物	朝食 和 あじの干物 里芋の含め煮 しば漬	朝食 和 さんまの蒲焼 納豆 大根のそぼろ煮	朝食 和 鮭の塩焼き ゆず大根 ほうれん草とツナの和え物
朝食 洋 じゃがベーコン サラダ チキンナゲット 食パン スープ	朝食 洋 野菜オムレツ ミートボール マカロニサラダ 食パン スープ	朝食 洋 ミネストローネ かぼちゃサラダ ヨーグルト 焼きたてクロワッサン	朝食 洋 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポタージュ	朝食 洋 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ	朝食 洋 ポトフ タラモサラダ みかん缶 パン2種	朝食 洋 マトウダイのクリームソース ジャーマンポテト 食パン スープ
昼食 海老フライとかぼちゃコロッケ しらす紅梅煮 いちご ご飯 味噌汁	昼食 タラのグリル チキンサラダ パイナップル ご飯 新玉ねぎスープ	昼食 しらす丼 牛肉の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁	昼食 鶏の唐揚げ にんじん甘酢漬 白桃缶 ご飯 味噌汁	昼食 醤油ラーメン 餃子 季節の野菜 バナナ	昼食 牛肉炒め 菜の花と海老の酢味噌和え 山椒ちりめん ご飯 味噌汁	昼食 豚の味噌漬け焼き ビーマンの炒め煮 キウイ ご飯 れんこんのすり流し汁
間 アセロラゼリー	間 紅茶のシフォンケーキ	間 いちごのロールケーキ コーヒー	間 抹茶プリン	間 二色練りようかん 黒豆茶	間 安納芋のパウンドケーキ	間 わらび餅
夕食 親子丼 チンゲン菜のおかか きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	夕食 肉じゃが ほうれん草の辛子和え なら漬 ご飯 味噌汁	夕食 八宝菜 もやしナムル マンゴー ご飯 スープ	夕食 カレイの煮付け 卯の花 白菜漬 ご飯 味噌汁	夕食 スズキの塩焼き ごぼうと豚の旨煮 さつま芋の甘煮 ご飯 味噌汁	夕食 巻き寿司 長芋の白煮 汲み上げ湯葉 味噌汁	夕食 お刺身盛り合わせ オクラのお浸し かぼちゃ煮物 ご飯 味噌汁
エネルギー： 1691 kcal 脂質： 43.7 g たんぱく質： 57.7 g 食塩相当量： 10.1 g	エネルギー： 1638 kcal 脂質： 42.3 g たんぱく質： 56.8 g 食塩相当量： 8.2 g	エネルギー： 1611 kcal 脂質： 41.8 g たんぱく質： 61.9 g 食塩相当量： 8.5 g	エネルギー： 1566 kcal 脂質： 35.3 g たんぱく質： 58.1 g 食塩相当量： 7.5 g	エネルギー： 1549 kcal 脂質： 35.4 g たんぱく質： 59.8 g 食塩相当量： 9.5 g	エネルギー： 1566 kcal 脂質： 41.9 g たんぱく質： 60.6 g 食塩相当量： 9.3 g	エネルギー： 1596 kcal 脂質： 31.8 g たんぱく質： 62.4 g 食塩相当量： 6.8 g

26	27	28	29	30	 <p>今月の歌</p> <p>季節は、初春のよい月で、 空気は美しく風も穏やかになり、 梅の花は、鏡の前の美女たちが化粧に 使う白い粉のように白く開き、 蘭は装飾品の香りのように薫っている。</p> <p>初春の令月にして 気は淑く風和ぎ 梅は鏡前の粉を披く、 蘭は珮後の香を薫らす 大伴旅人 （万葉集）</p>	
じっくり煮込んで、骨まで軟らかく召し上がれます	静岡県の郷土食「黒はんぺん」をサクサクのフライに	ごはんとの相性抜群！好評のメニューです	肉汁たっぷりのハンバーグです	昔懐かしい味わいです		
朝食 和 玉子焼き 梅干 油揚げとぜんまい煮	朝食 和 赤魚の西京焼き ふりかけ きんぴらごぼう 白花生	朝食 和 じゃがベーコン 鮭そぼろ ひじきの煮物	朝食 和 いわしの梅煮 なすの揚げ浸し しば漬	朝食 和 つくねの照り焼き 野菜とツナの炒め煮 味付海苔		
朝食 洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ	朝食 洋 ポークビーンズ ごぼうサラダ 洋梨缶 焼きたてクロワッサン	朝食 洋 じゃがベーコン サラダ 食パン ポタージュ	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 野菜オムレツ ミートボール 食パン スープ		
昼食 ビーフカレー コールスロー 野菜ジュース スープ	昼食 【味わい紀行】 静岡県 蕎麦アイス	昼食 鯖の味噌煮 筑前煮 金時豆 ご飯 吸い物	昼食 【お肉の日】 煮込みハンバーグ サラダ マンゴー パン スープ	昼食 焼きうどん いんげんの白和え いちご 味噌汁		
間 ミルクプリン	間 苺アイス	間 酒饅頭	間 コーヒーゼリー	間 カステラ		
夕食 いわしのみぞれ煮 れんこんと昆布の煮物 豆腐のふわふわ蒸し ご飯 味噌汁	夕食 じゃが芋と鶏の煮物 もずくときゅうりの酢の物 ブロッコリーの白和え ご飯 味噌汁	夕食 豚角煮 豆腐サラダ もやしとハムのお浸し ご飯 味噌汁	夕食 鮭のけんちん蒸し キャベツの胡麻和え ふき味噌 ご飯 味噌汁	夕食 メバルの煮付け イカと里芋の煮物 白菜の辛子和え ご飯 味噌汁		
エネルギー： 1676 kcal 脂質： 50.1 g たんぱく質： 53.5 g 食塩相当量： 9.9 g	エネルギー： 1579 kcal 脂質： 29.9 g たんぱく質： 60.3 g 食塩相当量： 9.8 g	エネルギー： 1612 kcal 脂質： 43.6 g たんぱく質： 53.9 g 食塩相当量： 7.8 g	エネルギー： 1607 kcal 脂質： 53.0 g たんぱく質： 62.6 g 食塩相当量： 8.4 g	エネルギー： 1564 kcal 脂質： 44.3 g たんぱく質： 60.6 g 食塩相当量： 10.4 g		

4月27日(月) 味わい紀行 静岡県



日本一高い富士山、日本一深い駿河湾を持つ静岡県。
豊かな自然に恵まれた静岡県は食材の宝庫です。

- ・黒はんぺんフライ
沼津市や焼津市など、大漁港周辺の名物である黒はんぺん。鯖やいわしなどの青魚を使用しているため、灰色をしています。
- ・小メロン醤油漬
メロンの名産地、遠州地域では、栽培途中に間引きされた小メロンで作った漬物が親しまれています。
- ・桜海老ごはん
桜海老は「駿河湾の宝石」とも言われています。
- ・鰻の茶碗蒸し
浜松は、鰻養殖発祥の地です。
- ・味噌汁
- ・抹茶生どら焼き
静岡県は、茶葉生産量日本一を誇ります。

懐かしのあの頃・・・
1933年 昭和8年
今年87歳

【この年に生まれた有名人】


- ・黒柳徹子(タレント・女優)
- ・菅原文太(俳優)
- ・オノ・ヨーコ(音楽家)

【出来事】

- ・フランクリン・ルーズベルトが第32代アメリカ大統領に就任
- ・大阪市営地下鉄の梅田～心斎橋間が開通
- ・江崎(現グlico)よりビスコが発売(1箱10銭)

栄養士のひとこと

4月12日はイースター。日本ではまだまだあまり知られていませんが、海外ではキリストの復活を祝う大切な日とされています。イースターのシンボルと言えばタマゴ！殻を割って生まれてくる様子が生命の誕生を表しているため、イースターエッグを飾ったりして、お祝いをするそうです。そんなタマゴですが、日本人は世界有数のタマゴ好き国民です。タマゴには 目の栄養になるルテイン(卵黄の色素)、脳の栄養になるレシチン(卵黄脂質)、筋力アップになる卵白たんぱく質など、うれしい栄養素が豊富に含まれおり、毎日摂りたい魅力的な食材です。

管理栄養士 林 

2020年 4月 献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。
 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。

 今月のお楽しみメニュー  新しく登場するメニュー