

【すこやか】常食(御飯食) 献立だより 平成30年4月 ◇上旬◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	
朝A		<p>4月4日(水)昼食 『手作り紅茶パバロア』</p> <p>新商品スイーツの登場です！ 今回はふんわりと香る紅茶味のババロアです。おやつ時間が楽しみになりますね。 優しい舌触りで口の中にすっきりとした味わいが広がり、紅茶の香りでリラックス効果も期待できそうです。 ココの深さやとろける美味しさをぜひお楽しみに！</p>		<p>4月6日(金)昼食 『さけの木の芽焼き』</p> <p>木の芽とは日本料理で山椒の若葉の事を言います。香りがよく辛みがあり、香辛料として使われています。 今回は鮮やかな色合いの鮭を使用し、春らしさを感じて頂ける一品に仕上げました。 木の芽のアクセントと甘辛い鮭との相性をぜひお楽しみに！</p>		<p>4月9日(月)昼食 『桜のちらし寿司』</p> <p>桜が咲くと春の季節を感じますね。 今回のちらし寿司は桜の風味を感じる酢飯になっており、ご飯もキレイなピンク色に変身します。トッピングも見た目でも楽しんでいただけるように彩豊かになっています。 この時期限定のちらし寿司です。ぜひお楽しみに。</p>		<p>御飯 つけもの じゃがいもと鶏肉の煮物 キャベツとちくわの和風香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もずく)</p>
朝B								<p>食パン キャベツとちくわの和風香味ドレサラダ カリフラワーと鶏肉のスープ のみもの</p>
昼								<p>赤飯 あじの蒲焼き ごぼうとしいたけの酒粕煮 すまし汁(しろな・巻麴) りんご缶</p>
夕						<p>※写真はイメージです</p>		<p>御飯 豚肉と玉ねぎの塩ダレ炒め 筍と油揚げの煮物 手作り卵豆腐(卵豆腐のだし) 味噌汁(白菜)</p>
日付	2	3	4	5	6	7	8	
朝A	御飯 つけもの 卵ムース ほうれん草とかまぼこの塩ナムル 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 つけもの 小松菜と鶏肉の煮浸し カリフラワーとコーンのオニオンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 つけもの メヌケの生姜煮 キャベツと平天のピーナッツ和え 味噌汁(筍・玉ねぎ)	御飯 つけもの だし巻き卵 アスパラとちくわの和え物 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 つけもの 白菜と豚肉の煮浸し かぼちゃサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 つけもの 切干大根と小えびの煮物 しろなとかまぼこのごま和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 つけもの 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ もやしといんげんの和風ドレサラダ 味噌汁(茎わかめ・玉ねぎ)	
朝B	食パン 卵ムース ほうれん草とかまぼこの塩ナムル のみもの	クリームパン カリフラワーとコーンのオニオンドレサラダ 小松菜と鶏肉のクリームスープ のみもの	食パン キャベツと平天のピーナッツ和え ごぼうとベーコンのスープ のみもの	黒糖ロール だし巻き卵 アスパラとちくわの和え物 のみもの	食パン かぼちゃのサラダ 白菜と豚肉の豆乳スープ のみもの	バターロール しろなとかまぼこのごま和え 大根と鶏肉のスープ のみもの	食パン 玉ねぎと豚肉のミニオムレツ もやしといんげんの和風ドレサラダ のみもの	
昼	ふりかけ御飯 鶏南蛮そば チンゲン菜と豚肉の炒め物 胡瓜とちりめんの甘酢和え	ネギトロ丼 豆腐のべっこうあんかけ 白菜のレモン風味 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 絹揚げの炊き合わせ もやしと豚肉の炒め物 紅茶パバロア 味噌汁(おくら・花麴)	ポークカレー 福神漬 ブロッコリーとツナのオーロラドレサラダ ヨーグルト(いちごソース)	御飯 さけの木の芽焼き 大根と鶏肉の塩煮 菜の花とえのきの錦糸和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 回鍋肉 じゃがいもと鶏肉の旨煮 中華スープ(ザーサイ・にら) 杏仁豆腐(ココの実)	御飯 さばの若狭焼き うまい菜と絹揚げの煮浸し 大根と人参の生酢 味噌汁(キャベツ)いりこ風味	
夕	御飯 赤魚の煮付け 大豆煮 もやしとささみの練りごま和え 味噌汁(里芋・人参)白味噌仕立て	御飯 さわらの西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 かきたま汁 フルーツミックス缶	御飯 鶏肉のねぎ焼き ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(あさり・白菜)いりこ風味 金時豆煮	御飯 かれないの鳴門煮 しろなと鶏肉のソテー 大根とカニカマのフレンチドレサラダ 味噌汁(花麴)	御飯 鶏の唐揚げ 里芋と油揚げの甘辛煮 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) みかん缶	御飯 白身魚のムニエル(トマトソース) ポテトサラダ 白菜とささみの和え物 味噌汁(油揚げ・しめじ)	麦御飯 湯葉ひろすの炊き合わせ れんこんと人参の金平 とろろ汁 黄桃缶	

【すこやか】常食(御飯食) 献立だより 平成30年4月 ◇中旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 つけもの しろなと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・人参)	御飯 つけもの 千草焼き アスパラと平天の中華ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(小松菜・あさり)	御飯 つけもの キャベツと豚肉の煮浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとちくわの柚子ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(もやし・もずく)	御飯 つけもの 小いわしの生姜煮 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 つけもの 洋風だし巻き卵 もやしとアスパラのオニオンﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・人参)	白菜雑炊 豚ごぼう 小松菜としいたけの卵の花和え れんこん昆布佃煮	御飯 つけもの 山芋の鶏そぼろ煮 いんげんとちくわのﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(うまい菜・えのき)
	朝B	食パン マカロニサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと鶏肉のｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ のみもの	レーズンロール 千草焼き 小松菜とウインナーのスープ のみもの	食パン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとちくわの柚子ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ キャベツと豚肉のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ のみもの	クリームパン うまい菜となめこの和え物 玉ねぎとベーコンの豆乳ｽｰﾌﾟ のみもの	食パン 洋風だし巻き卵 もやしとアスパラのオニオンﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ のみもの	黒糖ロール 小松菜としいたけの卵の花和え ごぼうと豚肉のカレーｽｰﾌﾟ のみもの
昼	桜のちらし寿司 ごぼうと油揚げの煮物 キャベツとちくわの塩ごまだれ和え 手作り茶碗蒸し(小柱・ぎんなん)	御飯 豚大根 キャベツのじゃこ炒め 赤だし(里芋・玉ねぎ) フルーツ(マンゴー缶・バナナ)	御飯 ホキの揚げ浸し かぼちゃの含め煮 やっこ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	しよい飯[滋賀県郷土料理] ホツケの塩麴焼き 里芋と豚肉の煮物 大根と平天の香味だれ和え 味噌かきたま汁	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 手作りごま豆腐(ごま豆腐の外) ほうれん草とちくわの和え物 すまし汁(わかめ・花麴)	御飯 白身魚のグリル(きのこソース) 大根と鶏肉の酒粕煮 キャベツとツナの和風香味ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 豚汁(豚肉・キャベツ・人参)	ふりかけ御飯 カレーうどん 高野豆腐のサイコロ煮 ポテトサラダ
	夕	御飯 鶏肉のくわ焼き チンゲン菜とカニカマの和え物 斗六豆 味噌汁(大根)	御飯 あじの香味焼き 絹揚げと鶏肉の煮物 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え 味噌汁(おくら・しいたけ)	御飯 おろしハンバーグ れんこんと鶏肉の煮物 白菜の浅漬け風 味噌汁(さつまいも・筍)いりこ風味	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 小松菜とハムのソテー 味噌汁(白菜) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 さわらの照り焼き 大根の金平 白菜とささみのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・しめじ)いりこ風味	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) チンゲン菜と平天の炒め煮 黄桃缶 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 つけもの ひじき大豆 ほうれん草とちりめんのナムル 味噌汁(里芋・人参)	御飯 つけもの しろなと豚肉のソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾋｰﾏﾝの和風ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 つけもの 玉ねぎとツナのミニオムレツ うまい菜と平天の和え物 味噌汁(油揚げ・えのき)	御飯 つけもの 絹揚げの鶏そぼろ煮 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(チンゲン菜・あさり)	御飯 つけもの ホツケのグリル 大根とアスパラの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 つけもの カニカマ入りだし巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(大根・なめこ)	御飯 つけもの 鶏ごぼう もやしとﾋｰﾏﾝの中華ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)
	朝B	食パン ほうれん草とちりめんのナムル 里芋と鶏肉のスープ のみもの	バターロール しろなと豚肉のソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾋｰﾏﾝの和風ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ のみもの	食パン 玉ねぎとツナのミニオムレツ うまい菜と豚肉のスープ のみもの	レーズンロール 白菜と鶏肉のﾄﾏﾄ煮込み ぶどうゼリー のみもの	食パン 大根とアスパラの和え物 キャベツと鶏肉のカレーｽｰﾌﾟ のみもの	クリームパン カニカマ入りだし巻き卵 マカロニサラダ のみもの
昼	御飯 天ぷら もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(小松菜・油揚げ) 苺ゼリー	豆御飯 白身魚のフライ(ﾀﾙﾀﾙソース) 筍と鶏肉の煮物 チンゲン菜とかまぼこの香味和え 味噌汁(大根・大根菜)	ビビンバ かにシューマイ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)いりこ風味 みかん缶	御飯 赤魚の信州蒸し 大根と豚肉のべっこう煮 胡瓜とささみのごま和え 赤だし(しめじ・しいたけ)	御飯 肉団子入りクリームシチュー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのオーﾛﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 野沢菜漬け 黄桃缶	御飯 さんまの生姜煮 卵の花 しろなとかまぼこの塩ごまだれ和え 味噌汁(わかめ・おつゆ麴)	木の葉丼 切干大根の煮物 キャベツとハムのｸﾘｰﾓｰﾚﾓﾝﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味
	夕	御飯 さけの南部焼き キャベツと小えびの煮浸し 大根とハムのマヨサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 肉じゃが(牛肉) キャベツとしめじのおかか和え 味噌汁(絹揚げ・もずく)白味噌仕立て しその実漬け	御飯 さばの味噌煮 野菜炒め 大根のごま酢和え すまし汁(おくら・花麴)	御飯 鶏肉のやわらか煮 れんこんとこんにゃくの金平 金時豆 かきたま汁	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ うまい菜とえのきの炒め物 とろろの梅和え 味噌汁(ごぼう・玉ねぎ)	御飯 鶏肉のもろみ焼き 里芋と油揚げの甘辛煮 すまし汁(小松菜・人参) 春キャベツの浅漬け

【すこやか】常食(御飯食) 献立日より 平成30年4月 ◇下旬◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝A	御飯 つけもの キャベツのじゃこ炒め さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯 つけもの チーズ入りミニオムレツ ほうれん草と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(筍・わかめ)	御飯 つけもの キャベツと平天の煮浸し ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	御飯 つけもの だし巻き卵 ブロッコリーと玉ねぎの和風トレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	御飯 つけもの れんこんと豚肉の炒り煮 しろなとしめじの和え物 味噌汁(あさり・白菜)	青菜雑炊(チンゲン菜) 野菜炒め いんげんと平天のごまトレサラダ とう六豆煮	御飯 つけもの かぼちゃのそぼろ煮 うまい菜とちくわのなめ茸和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)
朝B	食パン キャベツのじゃこ炒め さつまいもとレーズンのサラダ のみもの	黒糖ロール チーズ入りミニオムレツ ほうれん草と鶏肉のクリームスープ のみもの	食パン れんこんと豚肉のトマト煮込み ヨーグルト のみもの	バターロール だし巻き卵 キャベツと鶏肉のスープ のみもの	食パン しろなとしめじの和え物 クラムチャウダー のみもの	レーズンロール 野菜炒め いんげんと平天のごまトレサラダ のみもの	食パン うまい菜とちくわのなめ茸和え かぼちゃと豚肉のカレースープ のみもの
昼	御飯 ハンバーグステーキ(オニオンソース) 小松菜と鶏肉の煮浸し カリフラワーとアスパラのフレンドレサラダ 味噌汁(豆腐)	ふりかけ御飯 味噌ラーメン チンゲン菜とツナの和風ソテー みかん缶	御飯 豚肉のごま醤油炒め つみれ揚げの煮物(白身魚) やわらか桜餅(抹茶ソース) 味噌汁(しろな・白ねぎ)	二色丼 大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜としいたけの香味ダレ和え 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	御飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜と焼き豚の炒め物 スパサラダ 味噌汁(茎わかめ・えのき)いりこ風味	御飯 さばの塩焼き 豆腐の真砂あんかけ ねぎともやしの酢味噌和え すまし汁(ほうれん草・花麩)	御飯 コロケ・いかフライ(濃厚ソース) ごぼうと鶏肉の煮物 味噌汁(おくら・もずく) フルーツミックス缶
夕	御飯 高野豆腐の炊き合わせ れんこんの炒め生酢 白菜とささみの和え物 味噌汁(えのき・しいたけ)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き ベーコンとじゃがいもの煮物 大根とカニカマの和風香味トレサラダ 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 たらの揚げ物(きのこあん) 大豆煮 小松菜とささみの卵の花和え 味噌汁(山芋)	御飯 肉豆腐 白菜といかのとろみ炒め 味噌汁(花麩) 胡瓜の浅漬け	御飯 白身魚のピカタ(トマトソース) 絹揚げとしいたけの煮物 たたきごぼう コンソメスープ(カリフラワー・玉ねぎ・人参)	御飯 千草蒸し 白菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(さつまいも・しいたけ) 白桃缶	御飯 白身魚のムニエル 筍と豚肉の煮物 白菜とかまぼこの和え物 味噌汁(大根・大根葉)
日付	30						

朝A	御飯 つけもの 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとアスパラのオニオントレサラダ 味噌汁(しろな・人参)
朝B	食パン カリフラワーと豚肉のポトフ マンゴー缶 のみもの
昼	御飯 あじの山椒煮 大根と牛肉の金平 白菜のあっさり和え 味噌かきたま汁
夕	御飯 鶏肉の梅風味焼き 小松菜と平天の練りごま和え 赤だし(絹揚げ・キャベツ) いかなごの佃煮



4月12日(木) 昼食
『しよい飯』 [滋賀県郷土料理]

醤油を使って炊いているという意味で、昔は、お祭りなどに出されていたことから「わっしよい」の「しよい」をかけて名付けられたそうです。
具材を醤油や酒などで味付けし、煮あがったらそこに米を入れる「湯立て」という昔ながらの方法で炊きます。

4月17日(火) 昼食
『豆ごはん』

豆ごはんをみると、何の豆だろう。と思った事はありませんか？ グリンピース・さやえんどう・えんどう豆。実は、同じ植物から出来ており、成長過程によって名前分けされているそうです。今回はグリンピースの豆ごはんです。おかげで合わせても、そのまま食べても食欲の進む一品です！



※写真はイメージです