

常食(御飯食) 献立だより 2022年4月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					1	2	3	
朝A	4月5日(火) 昼食 『桜の散らし寿司』 	4月6日(水) 昼食 『おにかけそば』 [長野県郷土料理] 	4月7日(木) 昼食 『さわらの梅味噌ダレ』  ※写真はイメージです		御飯 磯巻き卵 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 メヌケの生姜煮 ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)白味噌仕立て	御飯 アスパラとウインナーのソテー キャベツの洋風お浸し 味噌汁(あさり・しいたけ)	
	昼	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、具材もちりめんや人参を加え、春を感じていただけるメニューになっています。季節ごとに色々なちらし寿司が登場するので、毎回楽しみにお召し上がりいただけます。この時期限定のちらし寿司です。	おにかけそば(お煮掛けそば)は長野県の郷土そばです。少し濃い目の鰹だしベースのしょうゆ汁に、野菜やきのこを入れそれをかけたおそばです。名前の由来は煮かけるからきている、食べるために必要な道具をおにかけと呼ぶ地域もあるのでそれが由来ともいわれています。		華やかな色合いと梅の香りの梅味噌ダレを旬のさわらにかけた、春をイメージした商品です。身が柔らかくふっくらとした食感のさわらは青魚特有の臭みも少なく魚嫌いな人でも食べやすいです。梅味噌の程よい酸味がさわらとの相性抜群です。お楽しみに。	御飯 かれの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜とかまぼこのごま酢和え 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 豚肉のピリ辛炒め 三色稲荷の煮物 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)	御飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜と豚肉の炒め物 白菜とちくわのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)いりこ風味
	お	夕	手作りぶどうゼリー		手作りあんシュー(こしあん)	手作りきなこソフトマフィン	御飯 肉団子の中華あんかけ キャベツと豚肉の煮物 中華スープ(ザーサイ・人参) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 擬製豆腐 白菜と鶏肉の炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)
日付	4	5	6	7	8	9	10	
朝A	御飯 ハムチーズピカタ ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 ホッケの塩焼き カリフラワーとアスパラのアイランドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	御飯 たこつみれの煮物 いんげんとコーンのピーナツトレサラダ 味噌汁(フゲン菜・人参)白味噌仕立て	御飯 洋風だし巻き卵 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 ポテトミンチ巻き ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	きのこ雑炊 キャベツと豚肉の炒め物 大根と平天の白ごま和え とう六豆煮	御飯 おさかなと野菜のステーキ キャベツといんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	
	昼	御飯 焼さばの南蛮漬け キャベツとかまぼこの煮浸し もやしとピーマンのミルク和え 味噌汁(しろな・人参)	桜のちらし寿司 黒豆がんもの煮物 菜の花となめこの和え物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	おにかけそば[長野県郷土料理] いかふくさ焼き パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 さわらの梅味噌ダレ 絹揚げと豚肉の炒め煮 もやしと人参のピリ辛和え すまし汁(ほうれん草・白ねぎ)	御飯 豚肉のごま醤油炒め ひじき大豆 さつまいもと白桃のサラダ 味噌汁(ソーメン・花麩)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(野菜ソース) はたけ菜とウインナーのソテー スパゲティーサラダ 味噌かきたま汁	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え ミルク寒天(いちごソース)
	お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	ととやき(いちごクリーム)	手作りオレンジシフォンカップケーキ	手作り黒ごま水ようかん	手作りやわらか桜餅(抹茶ソース)	クリームコンフェ	手作りあんシュー(栗あん)
夕	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 切干大根と平天の煮物 コンソメスープ(セロリ・ささみ) オレンジ	御飯 牛肉の和風炒め 高野豆腐の煮物 キャベツとかまぼこの香味ダレ和え 味噌汁(えのき・しいたけ)麦白味噌仕立て	御飯 ホキの揚げ浸し じゃがいもの鶏そぼろ煮 ブロッコリーとちくわのごまドレサラダ 赤だし(豆腐)	御飯 れんこんまんじゅう 大根と牛肉の金平 味噌汁(キャベツ・油揚げ) しば漬け	御飯 さんまの山椒煮 カリフラワーとベーコンのソテー アスパラの豆乳和え 味噌汁(もやし・ニラ)いりこ風味	御飯 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(ねぎ味噌ダレ) もずく酢 すまし汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 シルバーの焼き浸し 絹揚げと豚肉の炒め煮 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(しいたけ・なめこ)	

常食(御飯食) 献立だより 2022年4月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	11	12	13	14	15	16	17	
朝A	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) しろなとコーンの洋風お浸し 味噌汁(白菜・ごぼう)	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーとパプリカのパンパントレサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)	御飯 だし巻き卵 もやしとニラの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	御飯 ほうれん草とウインナーのソテー キャベツとかまぼこのミルク和え 味噌汁(じゃがいも・もやし)	御飯 千草焼き 大根と平天の香味和え 味噌汁(白菜・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 チキンナゲット(トマトソース) キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(大根・玉ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) もやしとしいたけの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	
	昼 豆御飯 さけの若狭焼き 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ビビンバ 一口がんもの煮物 味噌汁(里芋・人参) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	御飯 ホッケの塩麴焼き 小松菜と絹揚げの炒め煮 カリフラワーとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味	あさりの柳川井 えび豆[滋賀県郷土料理] ブロッコリーのピーナツトレサラダ 豚汁(豚肉・大根・しいたけ)	かき揚げうどん 筍と鶏肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ	御飯 豚肉のすき煮 いかふくさ焼き 菜の花となめこの塩ポン和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 大根と豚肉のとりみ炒め 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(小松菜・人参)麦白味噌仕立て	
お	レモンかすてら	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りぜんざい(もち麴)	クッキー 紅茶	手作りミルクプリン(マンゴーソース)	手作りよもぎまんじゅう	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	
夕	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとピーマンの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 とろろ(ぼん酢) すまし汁(豆腐)	御飯 オレンジチキン れんこんと豚肉の金平 白菜とアスパラの和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 山芋とふきの煮物 味噌汁(チンゲン菜・人参) ヨーグルト	御飯 牛肉のオイスター炒め/かにシュマイ ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(里芋・しめじ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	御飯 かれいの魚田(田楽味噌) 里芋の鶏そぼろ煮 ブロッコリーのごまドレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 白身魚の揚げ物(和風あん) 金平ごぼう さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	
	日付	18	19	20	21			
朝A	御飯 チキンピカタ 白菜とアスパラのピリ辛和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 ポロニアソーセージ チンゲン菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(えのき・しめじ)	御飯 筑前煮 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーとかまぼこのパンパントレサラダ 味噌汁(里芋・絹揚げ)	<p>4月14日(木)昼食 『えび豆』 [滋賀県郷土料理]</p>  <p>えび豆はスジえびを大豆と一緒に甘辛く煮た滋賀県の郷土料理で、カルシウムとタンパク質が豊富な料理です。保存もきくため、日常食の他に長寿への願いを込めてお正月などのハレの日にも食べられています。食べやすいように優しい味に仕上げました。ぜひご賞味下さい。</p>		<p>4月20日(水)昼食 『春野菜のソテー』</p>  <p>春が旬の、春キャベツ・菜の花・あさりを使用したソテーが新商品として登場します。色味と食材のどちらからも春らしさを感じられるソテーです。噛むたびに食材の旨味と食感を感じられ、あさりの風味も口の中に広がります。この時期限定のソテーを味わってみて下さい。</p>	
	昼	ねぎとろ井 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 赤魚の和風あんかけ 筍と豚肉の煮物 ブロッコリーの梅かつお和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)白味噌仕立て	御飯 カツとじ 春野菜のソテー もやしと人参の土佐酢和え 赤だし(大根・大根葉)				
お	手作りマドレーヌ	桜のしぐれ	手作りミルクまんじゅう(クリーム)	手作りおしろこ(あられ)				
夕	御飯 豚肉のバター醤油炒め 切干大根の煮物 豆腐の味噌ダレかけ すまし汁(ソーメン)	御飯 おでん いんげんとパプリカのスローサラダ 高菜炒め	御飯 あじの焼き浸し かぼちゃの含め煮 アスパラとハムの塩レモンレサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(マリネソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 味噌汁(しいたけ・わかめ)いりこ風味 マンゴー缶				

常食(御飯食) 献立だより 2022年4月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日付					22	23	24			
朝A 昼 お 夕	<p>4月29日(金)朝食 『海鮮豆腐ステーキ』</p>  <p>玉ねぎ、人参、いんげんなどの野菜といかを混ぜ合わせたヘルシーな豆腐ステーキです。普段噛みにくいのかも細かく刻んでいるので噛みやすくお年寄りにもお召し上がりいただきやすくなっています。とろみの付いたあんと一緒に召し上がり下さい。</p>							御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ちりめん雑炊 里芋と豚肉の煮物 いんげんのピーナッツドレサラダ りんご	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 白菜とアスパラの麩ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・えのき)いりこ風味
	御飯 さわらの西京焼き 高野豆腐とふきのサイコロ煮 キャベツと平天のお浸し とろろ汁	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) もやしとツナの炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 さばの若狭焼き 大豆煮 味噌汁(じゃがいも・わかめ) キャベツの浅漬け風							
	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	バウムクーヘン	手作りココアシフォンカップケーキ							
	御飯 肉じゃが(豚肉) 白菜といかの塩だしとろみ炒め 味噌汁(ごぼう・人参) のり佃煮	御飯 ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) 金時豆煮 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) ブロッコリーとちくわのアイランドドレサラダ 味噌汁(もやし・人参) ヨーグルト(はちみつソース)							
日付	25	26	27	28	29	30				
朝A 昼 お 夕	御飯 鶏つみれの煮物 チンゲン菜と平天の白ごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	御飯 ミートオムレツ キャベツとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	御飯 ホッケのグリル ブロッコリーとコーンのミルク和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 海鮮豆腐ステーキ コールスローサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーとアスパラのアイランドドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)白味噌仕立て				
	ハヤシライス カリフラワーとハムのバジルドレサラダ 色寒天(みかん缶添え)	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) ひじきと豚肉の炒め煮 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)いりこ風味	ちらし寿司 山芋の鶏そぼろ煮 しろなのおから和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	御飯 プレーンコロッケ(濃厚ソース) 大豆煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)白味噌仕立て	筍御飯 さけの塩焼き 肉金平(豚肉) 玉子どうふ 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 さわらの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 いんげんとコーンの塩ごまダレ和え 味噌汁(里芋・しいたけ)				
	ミニたい焼き(あんこ)	手作りみたらし餅(やわらか餅)	手作りプリン(カラメルソース)	シルベレーヌ	手作り酒まんじゅう	手作りスイートポテト				
	御飯 いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(ベーコン) もずく酢 味噌かきたま汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 絹揚げと人参の煮物 アスパラともやしの大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・ちくわ)	御飯 豚肉と大根の利休煮 やっこ(だし醤油) 白菜となめこのお浸し すまし汁(おくら・花麩)	御飯 絹揚げの炊き合わせ チンゲン菜としいたけの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 レモンチキン 卵の花 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(白菜・ニラ)いりこ風味	御飯 肉団子入りクリームシチュー はたけ菜とツナの炒め物 マンゴー缶				