今月の献立表 【特養】 2021年 4月

皆さん、こんにちは。桜が咲き誇る季節となりましたね。

さて、今月1日は開所記念日をお祝いして、豪華なお食事を準備しております。

8日には花まつりで、おやつに甘茶を召し上がって頂く予定です。皆さんは花まつりをご存じですか?花まつりとはお釈迦様の誕生を祝う日だそうです。

行事ごとに、たくさんの意味も込められておりますので、調べてみるのもいいかもしれませんね。

4月の旬の食材の筍や、桜の花等を使用した献立を立てておりますので、食を通して季節を感じて頂ければと思います。

栄養課　武藤

	月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	4	
朝食				ご飯 味噌汁（白菜） なめ茸納豆 ジョア	ご飯 味噌汁（木綿豆腐） じゃが芋とちくわの煮物 のりたま 牛乳	ご飯 味噌汁（山芋） 海老団子の煮物 海苔佃煮 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（大根） 南瓜の胡麻煮 梅びしお ヨーグルト	朝食
昼食				開所記念日 春の散らし寿司 天ぷら すまし汁(ほうれんそう) 果物(みかん、いちご)	ご飯 魚のにんにく味噌焼き 添え（人参） ピーマンのピーナツ和え すまし汁(松茸麸) フルーツヨーグルト	ご飯 揚げ鶏の生姜ソースかけ 添え（南瓜） 明太子マヨサラダ 野菜スープ 果物(オレンジ、キウイ)	ご飯 豚肉のおろし煮 ポテトサラダ 中華スープ リンゴのシナモン煮	昼食
夕食				ご飯 牛肉の生姜炒め 茄子のオイスターソース煮 もやしの胡麻和え すまし汁（ちくわ）	ご飯 カレーとり天 添え（サラダ菜・トマト） 小松菜のクリーム煮 キャベツの生姜醤油和え すまし汁(たまねぎ)	ご飯 オープンオムレツ ごぼうの味噌煮 納豆の切干大根和え すまし汁（おくら）	ご飯 魚の香草パン粉焼き 添え（アスパラ） 長いもの酢の物 鶏肉のワイン煮 なめこの味噌汁	夕食

	5	6	7	8	9	10	11	
朝食	ご飯 味噌汁（ふ） さつま芋の煮物 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁（えのき） 梅かつお納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁（南瓜） なすのツナ煮 おかかふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（なす） キャベツと厚揚げの炒め物 沢庵漬 ジョア	ご飯 味噌汁（おくら） 里芋のそぼろ煮 のりたま 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃが芋） 大根とあさりのくず煮 青しその実 麦芽豆乳	パン ベーコンスープ ウインナーの炒め物 ヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 魚の生姜煮 添え（高野豆腐） じゃがいものツナサラダ すまし汁(花麸) 果物(洋なし、マンゴー)	中華丼 きゅうりの味噌ドレッシング ワカメスープ 果物（キウイ、バナナ）	ご飯 蒸し魚の梅マヨネーズかけ 添え（キャベツのゆかり和え） 豆腐ドレッシングサラダ グリーンポタージュ 果物（バナナ、みかん）	ご飯 焼魚のオイスターソースかけ 添え（里芋）・根菜スープ わかめの酢の物 果物(洋なし、マンゴー)	ご飯 鶏の照り焼 添え（ピーマン） キャベツのツナサラダ けんちん汁 果物（キウイ、びわ）	ご飯 牛肉の味噌炒め 春雨の酢の物 すまし汁（あおさ） 果物（みかん、パイン）	ご飯 鯖のコチュジャン焼き 添え（人参） 大根サラダ すまし汁（巻麸） 果物（洋梨、バナナ）	昼食
夕食	ご飯 ひき肉炒り卵 じゃが芋の海老あんかけ ひじきのカレーマヨ和え 白菜のスープ	ご飯 鶏のガーリックバターソテー 添え（トマト） 南瓜の味噌そぼろかけ 青菜のじゃこ和え ポテトスープ	牛肉と牛蒡の混ぜご飯 南瓜の梅煮 おくらのサラダ すまし汁（花麸）	花まつり 「甘茶」のおやつです たけのこご飯 鶏肉のケチャップ炒め チーズ風味サラダ とろろ汁	ご飯 魚のみぞれ煮 添え（南瓜） 鶏の味噌炒め 里芋のサラダ すまし汁（えのき）	ご飯 蒸し魚の香味たれかけ 添え（法蓮草） 茄子の生姜煮 さつま芋サラダ すまし汁（とろろ）	親子丼 法蓮草のナムル 大豆のケチャップ煮 すまし汁（はんぺん）	夕食

	12	13	14	15	16	17	18	
朝食	ご飯 味噌汁（たまねぎ） 豆腐の煮物 ふりかけ(ご飯の友) 牛乳	ご飯 味噌汁（小松菜） 納豆昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁（キャベツ） 青菜の卵とじ えびみそ 牛乳	ご飯 味噌汁（山芋） 人参の金平 高菜漬け ジョア	ご飯 味噌汁（おくら） ツナじゃが たらこふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（小松菜） さつま芋とベーコンの炒め物 ラッキョウ漬け 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（法蓮草） くずし豆腐の煮物 たいみそ ヨーグルト	朝食
昼食	桜寿司 かにサラダ すまし汁（手まり麸） 果物（オレンジ、マンゴー）	ご飯 鮭のムニエルタルタルソース 添え（さつま芋） 大豆のサラダ トマトスープ りんごのプラム煮	ご飯 鶏のケチャップ煮 酢の物 コーンチャウダー マンゴーヨーグルト	ご飯 魚の梅風味焼き 添え（人参） キャベツの酢味噌和え 果物（黄桃、みかん）	ご飯 魚の利休煮 添え（ごぼう） かにかまサラダ れんこん汁 果物（バナナ、洋梨）	ご飯 鶏のたれ焼 添え（ブロッコリー） ツナサラダ 果物（びわ、みかん）	ご飯 チキンのトマト煮 マカロニサラダ 豆乳スープ 果物（マンゴーみかん）	昼食
夕食	ご飯 卵焼きのきのこあん マロニーサラダ えびと法蓮草のにんにく炒め 白菜とベーコンのスープ	ご飯 蒸し鶏のにんにくソース 添え（法蓮草） 茄子のおかか煮 根菜味噌汁 オレンジゼリー	ご飯 魚のねぎ田楽風 添え（南瓜） カリフラワーのサラダ 小松菜の煮浸し すまし汁（ふ）	チキンライス レタスサラダ イカの炒め物 オニオンスープ	ご飯 肉団子の酢豚風 豆苗の中華炒め アボカドサラダ 納豆汁	ご飯 焼き魚のねぎソースかけ 添え（里芋） 茄子のカレー炒め すまし汁（あおさ） 抹茶ゼリー	ご飯 魚の西京焼き 添え（ながいも） 大根の生姜煮 もやしのナムル すまし汁（おくら）	夕食

	19	20	21	22	23	24	25	
朝食	ご飯 味噌汁（しいたけ） 長いもの土佐煮 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃがいも） アスパラの金平 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁（人参） 南瓜とひじきの金平 たらこふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（ふ） 納豆 ジョア	ご飯 味噌汁（大根） はんぺんの卵とじ 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁（たまねぎ） 角天の煮付け たらこふりかけ 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（里芋） さつま芋のそぼろ煮 味付け海苔 ヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 魚の梅煮 添え（里芋） キャベツの甘酢和え なめこ汁 果物(キウイ、びわ)	ご飯 豚キムチ 白きくらげの酢の物 かきたまスープ 果物(みかん)	ご飯 魚のポテト焼き 添え（トマト） 青菜の白和え カレーミルクスープ 果物（パイン、マンゴー）	五穀ご飯 豚肉の塩麹炒め 明太ドレッシングサラダ うすくず汁 果物(バナナ、キウイ)	ご飯 蒸し鶏の生姜ソースかけ 添え（人参） おからのサラダ 五目汁 リンゴの赤ワイン煮	ご飯 鮭の味噌バター焼き 添え（ピーマン） 南瓜のマッシュサラダ 吉野汁 果物(洋梨、バナナ)	ご飯 魚のもみじ焼き 添え（ブロッコリー） 彩りなます なめこの味噌汁 果物（キウイ・洋なし）	昼食
夕食	ご飯 豚肉の味噌炒め もやしのソテー すまし汁（海鮮ボール） 黒糖ゼリー	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのピーナッツ和え さつま芋の金時煮 茄子の味噌汁	ご飯 鶏のハニーマスタード焼き 添え（アスパラ・人参） 海の幸サラダ なすとごぼうの味噌炒め すまし汁（たまご豆腐）	ご飯 揚げ出し豆腐のあんかけ 小松菜の胡麻和え ごぼうの味噌炒め すまし汁（手まり麸、とろろ）	ご飯 魚の香り揚げ 添え（南瓜） 茄子の味噌炒め しらすの甘酢和え すまし汁（大根、人参）	麦ごはん 鶏のねぎ塩焼き 添え（ジャガイモ，パセリ） ほうれん草のからし和え もやしの炒め物 彩りスープ	ご飯 豆腐ハンバーグ 添え（グラッセ） オーロラサラダ 小松菜の卵とじ 南瓜のミルクスープ	夕食

	26	27	28	29（昭和の日）	30	
朝食	ご飯 味噌汁（キャベツ） がんもの煮付け のりたま 牛乳	ご飯 味噌汁（えのき） ちくわのごま煮 沢庵漬 ヤクルト	ご飯 味噌汁（さつまいも） 角天の炒め煮 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜） 卯の花炒り もろみ ジョア	ご飯 味噌汁（大根） 鶏となすの煮物 練り梅 牛乳	朝食
昼食	ご飯 チキンステーキ 添え（きのこ） 法連草のサラダ コーンスープ 果物（バナナ・黄桃）	ご飯 豚肉のオイスターマヨ炒め そばサラダ すまし汁（巻麸） 果物(みかん、キウイ)	ご飯 魚の竜田揚げ 添え（大根おろし） 小松菜のピーナッツ和え 豆腐の味噌汁 果物(びわ、洋なし)	かやく御飯 白和え すまし汁（はんぺん） 果物（バナナ、みかん）	ご飯 魚のパン粉焼き 添え(トマト) ささみの酢の物 きしめん汁 果物(マンゴー、キウイ)	昼食
夕食	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 添え（ピーマン） 里芋の味噌煮 きゅうりの胡麻和え すまし汁（海老）	豆腐のそぼろ丼 くるみ和え もやしのさっと炒め すまし汁（白菜）	ご飯 鶏のカレー焼 添え（人参のグラッセ） ブロッコリーのコーンクリー きのこのスープ 赤ワインゼリー	ご飯 魚の胡麻味噌煮 添え（南瓜） いかの納豆和え じゃが芋のカレー炒め すまし汁（大根、人参）	ご飯 麻婆豆腐 南瓜の胡麻和え もやしとハムのさっと炒め かにかまスープ	夕食

※赤字はおすすめメニューです。
※都合によりメニューを変更する場合がございます。