

4月のお献立

友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
昼食			赤飯 わかめの味噌汁 豚肉のくわ焼き 野菜サラダ バナナ	 お花見御膳  桜散らし・茶碗蒸し 春の炊き合わせ 菜花の辛子和え 黄桃缶	きつねぎしめん ゆかりごはん きんぴらごぼう みかん缶	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉の塩麴焼き ちくわの煮付け フルーツカクテル
間食			ヨーグルト カルシウムウエハース	ホットケーキ レモンティー	クリームパン ミルクティー	紫芋まんじゅう 玄米茶
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごはん すまし汁 選べるおかず きんぴられんこん みかん缶	たぬきそば わかめごはん ブロッコリーの山椒炒め 黄桃缶	ごはん ほうれん草の味噌汁 春の天ぷら盛り合わせ 二色なます パイン缶 	カレーライス エビミックスフライ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鶏肉の南蛮漬け 菜花の辛子和え 黄桃缶	松花堂弁当 ごはん・豆腐の味噌汁 さわらの幽庵焼き 白菜の生姜和え かぼちゃの煮付け・みかん缶
間食	焼きプリンタルト カフェオレ	もみじまんじゅう ほうじ茶	ももゼリー	田舎まんじゅう 玄米茶	フルーツケーキ レモンティー	たこ焼き ほうじ茶
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨サラダ 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 さばのつけ焼き 大根の含め煮 パイン缶	ごはん 絹さやの味噌汁 鶏唐揚げの薬味ソースかけ ポテトサラダ みかん缶	肉うどん 菜めし アスパラサラダ ヨーグルト和え	ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず 里芋の煮付け パイン缶	ごはん 麩の味噌汁 豚肉の塩麴焼き さつまいものレモン煮 バナナ
間食	水ようかん 玄米茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	クリームコンフェ レモンティー	抹茶まんじゅう 玄米茶	マドレーヌ ミルクティー
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	山菜そば ゆかりごはん 茄子の揚げ煮 フルーツカクテル	ごはん 吉野汁 豚肉の味噌焼き キャベツサラダ みかん缶	ねぎとろ丼 すまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 黄桃缶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 選べるおかず きんぴられんこん パイン缶	ごはん かき玉汁 鶏肉の香味焼き アスパラの辛子マヨネーズ和え みかん缶	牛丼 すまし汁 春雨サラダ ヨーグルト和え
間食	どら焼き ほうじ茶	ミルクケーキ レモンティー	プリン	プチケーキ ミルクティー	ドーナツ カフェオレ	レモンケーキ レモンティー
	27日	28日	29日	30日		
昼食	ハヤシライス ミートオムレツ コールスローサラダ オレンジ	ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず ブロッコリーのごま和え 黄桃缶	焼きそば ごはん 中華風卵スープ トマトサラダ パイン缶	ごはん すまし汁 鶏肉のみぞれ煮 さつまいもの炒り煮 ヨーグルトフルーツのせ		今月の献立(平均) エネルギー：660kcal たんぱく質：21.4g 脂質：18.7g 炭水化物：98.2g
間食	カスタードケーキ ミルクティー	焼きドーナツ カフェオレ	ぶどうゼリー	マーブルケーキ レモンティー		

令和2年



今月の選べるおかずメニュー



6日 月曜日

A：さばの味噌煮

B：豚肉とキャベツの炒め物

17日 金曜日

A：さんまの利休焼き

B：牛肉のワイン煮

23日 木曜日

A：さけの幽庵焼き

B：豚肉の甘辛煮

28日 火曜日

A：ホキの菜種焼き

B：麻婆茄子

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。



ユキナの話 その12 ～4月の食コラム 桜～

「桜」と名のつく食べ物

桜の咲く時期にちなんで、桜と名のつく食べ物についてご紹介します。「咲いてはすぐ散る」そんな儚い・短命の桜を楽しもうと、様々な食べ物に「桜」の名称がつけられるようになったそうです。

例えば、春にとれる真鯛は「桜鯛」とも呼ばれます。駿河湾で春や秋によくとれる「桜えび」は、まさに鮮やかな桜色が特徴です。また、たこを炊き込んだごはんは、その色合いから「桜飯」ともいいます。鯛は「めでたい」、えびは「腰が曲がるまで長生き」、たこは「多幸」など、縁起のよい食材でもあり、卒業や入学、進級、結婚などのお祝いにもよく出されます。

◎お知らせ 2日(木)・・・お花見御膳 8日(水)・・・春の天ぷら盛り合わせ