

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
昼食				赤飯 えのきの味噌汁 さけの利休焼き さつまいものレモン煮 ヨーグルト和え	ごはん わかめの味噌汁 かに玉あんかけ もやしナムル パイン缶	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉の照り煮 ちくわの炒り煮 バナナ
間食				桜まんじゅう ほうじ茶	小倉パン 玄米茶	ロールケーキ ミルクティー
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	ごはん すまし汁 選べるおかず キャベツサラダ フルーツカクテル	チャーハン 春雨スープ もやしの和風和え みかん缶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 あじのつけ焼き きんぴらごぼう 黄桃缶	ごはん かきたま汁 鶏肉のマヨネーズ焼き かぼちゃのいとし煮 パイン缶	カレー南蛮 ごはん なすの揚げ煮 みかん缶	豚丼 さといもの味噌汁 春雨サラダ ヨーグルト和え
間食	豆乳焼きドーナツ レモンティー	抹茶まんじゅう ほうじ茶	ももゼリー	やわらかおかき砂糖醤油 玄米茶	カスタードプチケーキ ミルクティー	レモンケーキ カフェオレ
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 オレンジ	ごはん 玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き かぼちゃの煮付け 黄桃缶	ごはん 麩の味噌汁 豚肉の生姜焼き 五目豆煮 パイン缶	ハヤシライス ほうれん草オムレツ コールスローサラダ ヨーグルトフルーツのせ	ごはん 白菜の味噌汁 選べるおかず きんぴられんこん バナナ	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 切り干し大根の煮物 みかん缶
間食	バウムクーヘン ミルクティー	やわらかおかきのりしお 玄米茶	コアイチゴ カルシウムウエハース	マーブルケーキ レモンティー	ドームケーキ ほうじ茶	クリームパン ミルクティー
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き マカロニサラダ 黄桃缶	ごはん 豆腐の味噌汁 春の天ぷら盛り合わせ 二色なます  みかん缶	焼きそば ごはん 中華風卵スープ 大根の青じそ和え フルーツカクテル	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず ブロッコリーのごま和え パイン缶	海鮮ピラフ コーンポタージュ コロッケ フルーチェ	松花堂弁当  ごはん・えのきの味噌汁 さわらの塩麹焼き さといもの煮付け ほうれん草の錦糸和え ヨーグルト和え
間食	フルーツケーキ カフェオレ	黒糖まんじゅう ほうじ茶	ぶどうゼリー	シフォンケーキ ミルクティー	カステラ 玄米茶	ホットケーキ レモンティー
	26日	27日	28日	29日	30日	
昼食	カレーライス ツナオムレツ もやしの和風和え パイン缶	ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず さつまいものレモン煮 オレンジ	ごはん とろろ昆布汁 豚肉のくわ焼き 切干大根の煮物 黄桃缶	けんちんきしめん わかめごはん えんどうの山椒炒め みかん缶	ごはん もやしの味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 春雨サラダ フルーツカクテル	今月の献立(平均) エネルギー：662kcal たんぱく質：21.9g 脂質：19.5g 炭水化物：96.8g
間食	もみじまんじゅう ほうじ茶	マドレーヌ ミルクティー	プリン	田舎まんじゅう 玄米茶	ミルクケーキ カフェオレ	

令和3年



今月の選べるおかずメニュー



5日 月曜日

A：さばの味噌煮

B：牛肉と豆腐の煮物

16日 金曜日

A：赤魚のおろし煮

B：鶏肉の照り焼き

22日 木曜日

A：ホキの菜種焼き

B：ポークチャップ

27日 火曜日

A：赤魚の煮付け

B：豚肉のポテト巻き

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24 ～ 郷土料理 長野編 ～

今月から岐阜女子大学で管理栄養士を目指している学生さんと作成した、食べ物のお話をご紹介します！



縄文時代から食べられていた「おやき」

今回は信州長野の郷土料理をご紹介します。おやきとは、野菜を小麦粉で包んだおまんじゅうのことです。おやきの歴史は長く、なんと今から約4000年前の縄文時代から作られていた形跡が残っているそうです。囲炉裏を使った「炭焼きおやき」、釜戸を使った「両面焼き」、そして衛生的かつ短時間でできるという理由から「蒸したおやき」へと変化してきました。

現在でも、お正月や大晦日におやきを食べる習慣が残っています。学生さんおすすめの具材は「のざわな」「切干大根」だそうです！

★お知らせ 1日(木)・・・お花見デザート 20日(火)・・・春の天ぷら盛り合わせ