



4月の献立表

* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

旬歳記



月	火	水	木	金	土
2 焼きうどん ミートオムレツ インゲンとカニカマのサラダ ごはん、スープ みかん缶、ミニたい焼き	3 肉じゃが煮 キャベツのツナ炒め 煮豆 ごはん、みそ汁 まんじゅう(白あん)	4 コーンクリームコロッケ れんこんの土佐煮 春雨サラダ ごはん、みそ汁 りんご、ハーベスト	5 ハヤシライス ウインナー インゲンとツナのサラダ ヨーグルト	6 サワラの塩焼き ひじき煮 さつま芋サラダ ごはん、みそ汁 黄桃缶、コーヒーゼリー	7 鶏肉とキャベツの甘辛炒め 焼豆腐の照焼 ブロッコリーのエビ和え ごはん、みそ汁 マリービスケット
9 肉団子のケチャップ煮 ちくわと野菜の炒め物 春雨の酢の物 ごはん、みそ汁 キウイ、ミニバームロール	10 カレイの旨煮 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーとコーンのサラダ ごはん、みそ汁 一口羊かん	11 白身魚のピカタ ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのかにマヨ和え ごはん、スープ 白桃缶、プリン	12 鶏のみそ漬け 若竹煮 炒めなます ごはん、清し汁 蒸しパン	13 豚肉と野菜の中華煮 餃子 オクラの和え物 ごはん、スープ オレンジ、プチケーキ	14 肉そば 大根の炒め煮 ちくわ天 漬物、ごはん ミニ今川焼
16 タラのパン粉焼き 大豆の磯煮 ほうれん草のお浸し ごはん、みそ汁 黄桃缶、ミニどら焼き	17 お楽しみメニュー	18 カレーライス ミニオムレツ キャベツとトマトのサラダ 福神漬 オレンジ、バームクーヘン	19 肉団子のきのこあん 大豆五目煮 きゅうりと人参の和え物 ごはん、みそ汁 まんじゅう(こしあん)	20 梅とろろうどん かき揚げ 春菊の和え物 ごはん パイン缶、シフォンケーキ	21 赤魚の煮付け ごぼうの炒め物 小松菜の和え物 ごはん、みそ汁 カスタードケーキ
23 煮込みハンバーグ ツナスパゲティ カリフォルニアMIXのサラダ ごはん、スープ りんご、クッキー	24 豚肉の生姜味噌煮 若竹煮 キャベツの和え物 ごはん、スープ まんじゅう(白あん)	25 サワラのホイル蒸し 肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーとハムの和え物 ごはん、みそ汁 パイン缶、ゼリー	26 カレーうどん コロッケ ひじきのサラダ ごはん ホームパイ	27 ポトフ オムレツとスパゲティ 大根サラダ ごはん オレンジ、ミニマドレーヌ	28 しんじょうのかにあん 豚肉と野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 ごはん、お吸物 一口羊かん
30 アジの生姜煮 切干大根の煮物 ピーマンのおかか和え ごはん、清し汁 白桃缶、プリン					

今月の旬菜 〈たけのこ〉

たけのこは成長が早く10日(旬内)で竹になるといわれるところから「筍」の字があてられました。

たけのこは鮮度が命なので、選ぶ時には皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。

たけのこは部分により硬さが違うため用途による使い分けをお勧めします。先端のやわらかい部分は酢の物や和え物、中央部は煮物・炒め物・揚げ物、上部はやわらかいので、味噌・和え物・サラダ・炊き込みご飯などに使えます。

たけのこはたんぱく質が豊富でビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。また、食物繊維も豊富に含まれるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果的だとされています。

