

常食 献立だより 2025年4月 ◇月～土◇



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
昼	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 キャベツのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 大豆と小えびの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 鶏肉のやわらか煮 大根と豚肉の金平 味噌汁(ごぼう・人参) みかん缶	ごはん 白身魚の煮付け しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)	<p>4月7日(月) 昼食 桜のちらし寿司</p> 	
	お	紅茶パウンドケーキ エネ:502kcal 蛋白:19.4g 脂質:18.8g 食塩:1.70g	はちみつレモンゼリー エネ:454kcal 蛋白:24.8g 脂質:9.5g 食塩:2.24g	酒まんじゅう エネ:534kcal 蛋白:20.7g 脂質:17.3g 食塩:1.90g		
日付	7	8	9	10	11	12
昼	桜のちらし寿司 絹揚げと昆布の煮物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め いわしつみれの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・人参)	ごはん さばの塩焼き ひきないり[福島県郷土料理] 味噌汁(おくら・花麩) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	あさりの卵とじ丼 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわの麺ナムル和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	<p>ほんのり桜の風味が香る桜のちらし寿司が今年も登場します。桜も開花を始めウキウキしますね。桜のちらし寿司の群衆には旬を迎えるちりめんじゃこが混ぜ込まれています。サーモン、えび、卵などのトッピングで見た目楽しんでいただけます。</p>
	お	エネ:591kcal 蛋白:27.7g 脂質:20.5g 食塩:4.19g	エネ:548kcal 蛋白:21.4g 脂質:18.2g 食塩:2.61g	エネ:558kcal 蛋白:19.7g 脂質:21.7g 食塩:1.83g	エネ:538kcal 蛋白:25.5g 脂質:11.3g 食塩:4.02g	
お	カスタードケーキ エネ:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	ふんわりロールケーキ(黒糖) エネ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	あんシュー(よもぎあん) エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	きなごシフォンカップケーキ エネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	やわらか桜餅(抹茶ソース) エネ:107kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	
日付	14	15	16	17	18	19
昼	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草とちくわのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	たけのごこ飯 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあさりのソテー 手作り味噌かまぼ豆腐 味噌汁(もやし・大根菜)	ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ	チキンカレー うまい菜と平天の和風ドレ和え ミルク寒天のいちごソースかけ	ちらし寿司 金時豆煮 キャベツのパンパンドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	<p>4月9日(水) 昼食 ひきないり [福島県郷土料理]</p> 
	お	エネ:579kcal 蛋白:25.6g 脂質:22.8g 食塩:2.37g	エネ:474kcal 蛋白:26.7g 脂質:10.1g 食塩:2.73g	エネ:455kcal 蛋白:23.9g 脂質:7.8g 食塩:2.36g	エネ:500kcal 蛋白:18.3g 脂質:10.0g 食塩:2.14g	
お	マドレーヌ エネ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	いしやきいもと桃山 エネ:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	シルベレーヌ エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	黒糖まんじゅう(こしあん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	豆乳かすてら エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	
日付	21	22	23	24	25	26
昼	ピピンバ いかふくさ焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ(サーサイ・人参・ささみ)	握り寿司 わかめうどん もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ごはん 肉団子のクリームシチュー うまい菜とえのきの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ すまし汁(筍・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) れんこんと豚肉の煮物 しろなとしいたけの真砂和え 味噌汁(もやし・大根菜)	<p>「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島市あたりの方言で、ひきなを炒めたものが「ひきないり」です。福島県の郷土料理で、具材や味付けは各家庭や地域で異なるそうです。大根には胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれており、体にうれしい野菜です。</p>
	お	エネ:518kcal 蛋白:23.4g 脂質:16.9g 食塩:3.38g	エネ:557kcal 蛋白:20.3g 脂質:16.5g 食塩:4.85g	エネ:597kcal 蛋白:15.4g 脂質:22.0g 食塩:2.10g	エネ:529kcal 蛋白:28.7g 脂質:14.2g 食塩:2.77g	
お	おかしなバナナ エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	黒糖まんじゅう(白あん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作り水ようかん エネ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	さくらフィナンシェ エネ:68kcal 蛋白:1.0g 脂質:4.0g 食塩:0.05g	あんシュー(こしあん) エネ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	
日付	28	29	30	4月11日(金) おやつ やわらか桜餅(抹茶ソース)		4月15日(火) 昼食 春野菜のソテー
昼	ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁(大根菜・しいたけ)	ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麺ナムル和え 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	 <p>桜餅は、春の訪れを象徴する和菓子で、平安時代から食べられているそうです。関東の桜餅は薄皮で餡を包んだものが主流で、関西の桜餅は道明寺粉という粒々感が特徴です。食べやすいように桜風味のやわらか餅に白あん入りの抹茶ソースをかけてみました。</p>		<p>春に旬を迎える食材を使ったソテーが季節の料理で登場します。葉が柔らかくてみずみずしさが特徴の春キャベツと独特な苦みが特徴の菜の花をあさりと一緒に炒めました。あさりの旨味を野菜が吸っておいしさが詰まった一品です。お楽しみに。</p> 
	お	エネ:599kcal 蛋白:21.0g 脂質:22.1g 食塩:2.03g	エネ:510kcal 蛋白:26.5g 脂質:14.2g 食塩:2.39g	エネ:588kcal 蛋白:24.9g 脂質:21.3g 食塩:2.90g	エネ:100kcal 蛋白:7.3g 脂質:3.9g 食塩:0.09g	