

令和6年4月

さくら夕食弁当献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉ときくらげの塩麴炒め * かぶのレモン酢 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 真いわしフライ 厚揚げと椎茸の煮物 * ピーマンのおかか和え * なめたけ * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚の包み焼き * 菜の花とアゲの和え物 * 金時豆 * 菜飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏のはちみつ焼き たまご稲荷の煮物 エリンギのバター醤油炒め * ひじきの和え物 * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 豆腐ステーキの カニ五目あんかけ 長芋短冊揚げ * スパサラダ * 鮭のほぐし身 * ご飯 * 味噌汁
8日	9日	10日	11日	12日
<ul style="list-style-type: none"> * ホツケの塩焼き 黄金てまり串 ゴボウサラダ * おからの煮物 * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏の親子煮 磯辺フリッター * 酢味噌和え * 梅干し * ご飯 * 吸い物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豆腐とホタテのトロみ煮 * みつばのピーナツ和え * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉のピリ辛焼き ふきの煮物、寒天ゼリー * キャベツとカニカマの 和え物 * 白花豆 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 鰯の南蛮漬け 焼きカニカマ * 筑前煮 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁
15日	16日	17日	18日	19日
<ul style="list-style-type: none"> * 舌平目の香草パン粉焼き ミニグラタン ロールキャベツの煮物 * カリフラワーの カルパッチョ和え * 金山寺味噌 * ご飯 * コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚のネギ焼き 焼き南瓜 大根とイカの煮物 * 春雨の酢の物 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏の磯辺焼き ミニコロケ、めかぶ和え * 水菜となるとの煮物 * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * メヌケの西京焼き だし巻き玉子 長芋の甘煮 * コールスローサラダ * なめたけ * ご飯 * 吸い物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鰯の梅煮 しんじょと野菜の煮物 * 新玉ねぎの青じそ和え * フルーツ * ご飯 * 味噌汁
22日	23日	24日	25日	26日
<ul style="list-style-type: none"> * 竹の子ご飯 * イカの小判焼き 黒豆がんもの煮物 * 揚げ茄子のおろし和え * 佃煮 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 巣ごもり玉子 里芋のそぼろ煮 * ツナマヨサラダ * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * おでん * 肉野菜炒め * 枝豆 * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * バサと海老フリッターの チリソースあんかけ * アスパラの中華和え * 梅干し * ご飯 * 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉の味噌炒め * もずくと人参の酢の物 * 漬け物 * ご飯 * 吸い物
29日	30日	<p>《厨房からの一言メモ》 たけのこについて</p> <p>たけのこは春の4月～5月が旬の時期になります。成長が早く、すぐに竹になってしまうため生のたけのこを楽しむのは限られた期間のみです。たけのこを切ると中から白い粉状のものがでてきます。その正体は、「チロシン」というたんぱく質の元となるアミノ酸の一種です。「チロシン」はドーパミンという神経伝達物質を合成する際に必要な成分で脳を活性化させる働きがあります。見栄えが良くないからといって取り除いてしまうとせっかくのチロシンを捨ててしまうこととなります。私たちの体にとって右様な働きをしてくれるのでぜひそのまま食べてみてください。</p>		
<ul style="list-style-type: none"> * 鶏じゃが煮 * 胡瓜と竹輪の酢の物 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> * 太刀魚の味噌焼き 金平レンコン 焼きはんぺん * 長芋のおかか和え * 漬け物 * ご飯 * 吸い物 	  		

※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
 ※電子レンジ対応の容器を使用しています

* 材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください