

令和7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	
* 鰯の生姜煮 - 油揚げの煮物 * かぶのレモン酢 * なめたけ * ご飯 * 味噌汁	* 鶏のはちみつ焼き - エリンギのバター炒め * ひじきの和え物 * 黒豆 * ご飯 * 味噌汁	* 白身魚の包み焼き * 菜の花とアゲの和え物 * 漬け物 * 菜飯 * 味噌汁	* 豆腐ステーキのかにあんかけ - 海老フリッター * スパサラダ * 鮭のほぐし身 * ご飯 * 味噌汁	
7日	8日	9日	10日	11日
* ホッケの塩焼き - おからの煮物 - ゼリー寒天 * ゴボウサラダ * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁	* 鶏の親子煮 * みつばのピーナツ和え * 梅干し * ご飯 * 味噌汁	* 豆腐とホタテの - とろみ煮 * 酢味噌和え * フルーツ * ご飯 * 吸い物	* 豚肉のピリ辛焼き - キャベツと - カニカマの和え物 - てまり串 * ふきの煮物 * 白花豆 * ご飯 * 味噌汁	* 鰹の南蛮漬け - だし巻き玉子 * 筑前煮 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁
14日	15日	16日	17日	18日
* 舌平目の香草パン粉焼き - カリフラワーの - カルパッチョ和え - ミニグラタン * ロールキャベツの煮物 * 金山寺味噌 * ご飯 * コンソメスープ	* 豚のネギ焼き - 大根とイカの煮物 - つくね串 * 春雨の酢の物 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁	* 鶏肉の磯辺焼き - めかぶ和え、春巻き * 水菜となるとの煮物 * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁	* カレイの昆布煮 - 野菜とがんもの煮物 * 新玉ねぎの青じそ和え * なめたけ * ご飯 * 味噌汁	* メヌケの西京焼き - 長芋のレモン煮 - ミートボール * コールスローサラダ * フルーツ * ご飯 * 吸い物
21日	22日	23日	24日	25日
* 竹の子ご飯 * 豆腐ハンバーグ - オムレツ * 揚げ茄子のおろし和え * 佃煮 * 味噌汁	* 巣ごもり玉子 - 里芋のそぼろ煮 * 肉焼売 * フルーツ * ご飯 * 味噌汁	* おでん * 肉野菜炒め * 枝豆 * ご飯 * 味噌汁	* バサの - チリソースあんかけ - 長芋短冊揚げ * アスパラの中華和え * 梅干し * ご飯 * 中華スープ	* 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
28日	29日	30日	≪厨房からの一言メモ≫ たけのこについて	
* 鶏じゃが煮 * 胡瓜と竹輪の酢の物 * 金時豆 * ご飯 * 味噌汁	* 鰯の梅煮、野菜の煮物 * ピーマンのおかか和え * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁	* 豚の生姜焼き - 長芋のゆかり和え - ベビーチーズ * 金平レンコン * フルーツ * ご飯 * 味噌汁	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、すぐに竹になっていくので、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出てきます。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になります。	

※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
 ※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください