

令和8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
<p>《厨房からの一言メモ》</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います。生き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</p> 		<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏のはちみつ焼き * エリンギのバター炒め * たまご豆腐 * ひじきの和え物 * 黒豆 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 442</p>	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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 <p>エネルギー(kcal) 442</p>	<p>3日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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 <p>エネルギー(kcal) 502</p>
<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> * ホッケの塩焼き * おからの煮物 * 肉焼売 * ゴボウサラダ * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 435</p>	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏の親子煮 * みつばのピーナツ和え * 梅干し * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 491</p>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豆腐と海老のとりみ煮 * 酢味噌和え * フルーツ * ご飯 * 吸い物 <p>エネルギー(kcal) 439</p>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豚肉のピリ辛焼き * キャベツとカニカマの和え物 * 寒天ゼリー * ふきの煮物 * 白花豆 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 463</p>	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鰯の南蛮漬け * 焼き半平 * 筑前煮 * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 518</p>
<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 白身魚の香草パン粉焼き * カリフラワーのカルパッチョ和え * 焼き南瓜 * ロールキャベツの煮物 * 金山寺味噌 * ご飯 * コンソメスープ <p>エネルギー(kcal) 445</p>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> * カレイの昆布煮 * 野菜とカニつみれの煮物 * 新玉ねぎの青じそ和え * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 430</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉の磯辺焼き * めかぶ和え、てまり串 * 水菜となるとの煮物 * 漬け物 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 442</p>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豚のネギ焼き * 大根とイカの煮物 * だし巻き玉子 * 春雨の酢の物 * なめたけ * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 489</p>	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> * ホキの蒲焼き * 長芋のレモン煮 * 寒天ゼリー * コールスローサラダ * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 428</p>
<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 竹の子ご飯 * 豆腐ハンバーグ * 目玉オムレツ * 揚げ茄子のおろし和え * 佃煮 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 472</p>	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 巣ごもり玉子 * 里芋のそぼろ煮 * ゴボウサラダ * フルーツ * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 458</p>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> * おでん * 肉野菜炒め * 枝豆 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 432</p>	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏じゃが煮 * もずくときのこの酢の物 * 梅干し * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 429</p>	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> * バサのチリソースあんかけ * アスパラの中華和え * 漬け物 * ご飯 * 中華スープ <p>エネルギー(kcal) 431</p>
<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉とキャベツの味噌炒め、磯辺フリッター * 胡瓜と竹輪の酢の物 * フルーツ * ご飯 * 吸い物 <p>エネルギー(kcal) 495</p>	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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 <p>エネルギー(kcal) 454</p>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 豚の生姜焼き * 長芋のゆかり和え * ミニコロッケ * 金平レンコン * 佃煮 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 521</p>	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> * 鱈のピリ辛煮 * 油揚げの煮物 * かぶのレモン酢 * 金時豆 * ご飯 * 味噌汁 <p>エネルギー(kcal) 482</p>	

※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