



4月



| | 特別献立 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|---|---|---|--------|---------|----------|---------|
| | | | | | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | |
| 朝食 | <p>7日(火) 誕生会</p> <p>17日(金) ご当地料理～韓国～</p> <p>20日(月) 選択食</p> | | | | ご飯 味噌汁(小松菜) 田舎煮 卵の花 さけふりかけ 391kcal | ご飯 味噌汁(冬瓜) 小町麩の煮物 青菜のお浸し うめびしお 344kcal | コッペパン ジャム(ピーナツ) パンプキンスープ ツナと玉子の炒め物 マカロニサラダ 505kcal | ご飯 味噌汁(大根) つくねと白菜の煮物 ポテトサラダ ゆずみそ 457kcal | | | | |
| 昼食 | | | | | 赤飯 清汁(とろろ昆布) 鯖の塩焼き 付・大根おろし ひじきの煮物 りんご缶 558kcal | ご飯 コンソメスープ(ベーコン) 白身魚のフライ 付・キャベツ オクラサラダ パイン缶 563kcal | ご飯 中華スープ(わかめ) 麻婆豆腐 ナムル マスカットゼリー 556kcal | 焼肉丼 清汁(はんぺん) 酢の物 オレンジムース 455kcal | | | | |
| おやつ | | | | | | | | | 桜餅風和菓子 | かつぱえびせん | クリームコンフェ | さつまいも羊羹 |
| 夕食 | | | | | ご飯 味噌汁(なす) 松風焼き 付・春菊 いんげんの炒め物 あみ佃煮 431kcal | ご飯 中華スープ(干椎茸) 豚肉とピーマンの炒め物 炒り豆腐 金時豆煮豆 546kcal | ご飯 味噌汁(庄内麩) ホッケの塩焼き 付・ほうれん草 もやしの和風和え しば漬け 349kcal | ご飯 味噌汁(油揚げ) プリの照り焼き 付・甘酢生姜 ごぼうサラダ 昆布豆 551kcal | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | | |
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | |
| 朝食 | ご飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉と野菜の炒め物 かぶの明太和え 梅しそふりかけ 376kcal | ご飯 味噌汁(ほうれん草) じゃがいもの炒め煮 なめたけ和え のり佃煮 400kcal | 食パン ジャム(チョコ) コーンスープ ウィナー炒め 大根サラダ 476kcal | ご飯 味噌汁(小町麩) 卵とじ(備蓄) 冬瓜の和え物 たらこふりかけ 402kcal | ご飯 味噌汁(油揚げ) サンマのみぞれ煮 青梗菜のお浸し 梅びしお 403kcal | クリームパン ポトフ たまごサラダ ヤクルト 451kcal | ご飯 味噌汁(もやし) 車麩の煮物 春菊のお浸し おかかふりかけ 328kcal | | | | | |
| 昼食 | ナスのミートスパゲティ コンソメスープ(水菜) ブロッコリーサラダ ぶどうムース 541kcal | 筍ごはん 味噌汁(小松菜) 照り焼き豆腐ハンバーグ 付) ミックスベジタブル 茄子の生姜和え 洋梨缶 488kcal | 桜ちらし(誕生会) 清汁(花麩) 天ぷら パナナムース 479kcal | ご飯 味噌汁(さつまいも) チーズメンチ 付・キャベツ 金平ごぼう みかん缶 604kcal | ポークカレー コンソメスープ(キャベツ) ブロッコリーサラダ ピーチゼリー 553kcal | わかめご飯 清汁(いわしつみれ) 鶏肉の野菜あんかけ 南瓜サラダ ぶどうムース 521kcal | ご飯 コンソメスープ(セロリ) マカロニグラタン キャベツサラダ パイン缶 470kcal | | | | | |
| おやつ | ドームケーキ(チョコ) | 人形焼き | ピーチショートケーキ | あんドーナツ | ロールケーキ(チョコ) | もみじ饅頭(クリーム) | たいやき | | | | | |
| 夕食 | ご飯 中華スープ(青梗菜) 豚肉とキャベツのみそ炒め 温奴 うぐいす豆 442kcal | ご飯 清汁(かまぼこ) 田舎煮 もやしの和え物 たくあん 518kcal | ご飯 味噌汁(じゃがいも) とん平焼き風玉子焼き 付・ブロッコリー 春雨サラダ しば漬け 535kcal | ご飯 清汁(かまぼこ) 赤魚の粕漬け焼き 付・菜の花 切干大根の炒め煮 野沢菜漬け 382kcal | ご飯 清汁(白玉麩) ポラの磯部揚げ 付・いんげん ひじきの煮物 しらすおろし 458kcal | ご飯 味噌汁(きのこ) 豚肉とキャベツの甘辛炒め 小松菜のお浸し たくあん 418kcal | ご飯 味噌汁(じゃがいも) さばの幽庵焼き 付・甘酢生姜 かぶの和え物 豆腐のかにあんかけ 585kcal | | | | | |

| | 12 日 | 13 月 | 14 火 | 15 水 | 16 木 | 17 金 | 18 土 |
|-----|--|---|---|---|--|--|--|
| 朝食 | ご飯 味噌汁(大根) ウイナーと玉子のマヨ炒め ブロッコリーの和え物 のり佃煮 445kcal | ご飯 味噌汁(白菜) 魚河岸揚げと青梗菜の煮物 冬瓜の梅風味和え 納豆(小粒) 420kcal | 胚芽食パン ジャム(ピーナッツ) ミネストローネ ポテトサラダ 青りんごゼリー 483kcal | ご飯 味噌汁(庄内麩) 里芋の煮物 オクラのおかか和え たいみそ 376kcal | ご飯 味噌汁(かきたま) 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ ふりかけ(たらこ) 436kcal | コーヒーコップ ジャム(チョコ) クリーム煮 かぶのサラダ ジョア(ストロベリー) 530kcal | ご飯 味噌汁(さといも) はんぺんの煮物 青菜のピーナッツ和え 納豆 429kcal |
| 昼食 | ご飯 中華スープ(わかめ) 鶏肉と野菜のオイスター炒め 焼売 イチゴムース 499kcal | ご飯 コンソメスープ(菜の花) バサのムニエル〜外ケル 付・人参のグラッセ いんげんのソテー ぶどうゼリー 539kcal | ご飯 味噌汁(きのこ) 鶏の唐揚げ 付・キャベツ ほうれん草の胡麻和え 洋梨缶 510kcal | ご飯 清汁(はんぺん) 鯖の味噌煮 付・かぶ 青菜のホタテ和え マンゴー缶 586kcal | ご飯 味噌汁(わかめ) 和風ハンバーグ 付)パプリカ 春雨サラダ いちごゼリー 531kcal | チャンチグクス(韓国式温麺) なすのナムル チョコババロア 472kcal | ご飯 中華スープ(春雨) かに玉 ピーマンとしらすの和え物 青りんごゼリー 478kcal |
| おやつ | バイキング | ワッフル | 黒糖まんじゅう | 黒ゴマプリン | 桜カステラ | メープルプチケーキ | 今川焼 |
| 夕食 | ご飯 味噌汁(なめこ) とんかつ 付・キャベツ 胡麻和え しそ昆布 483kcal | ご飯 清汁(なると) 豚肉と野菜のみそ炒め 根菜の金平 青菜のなめたけ和え 465kcal | ご飯 清汁(豆腐) たらのみぞれ煮 春雨の和え物 昆布豆 417kcal | ご飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉と白菜炒め ビーフン炒め 赤しその実漬け 448kcal | ご飯 味噌汁(玉葱) ホキの味噌マヨ焼き 付・いんげん もやしサラダ 小松菜炒め 427kcal | ご飯 味噌汁(小町麩) 肉豆腐 ブロッコリーサラダ しば漬け 435kcal | ご飯 味噌汁(なす) アジフライ 付・キャベツ おくらのポン酢和え たくあん 511kcal |

| | 19 日 | 20 月 | 21 火 | 22 水 | 23 木 | 24 金 | 25 土 |
|-----|---|--|---|---|---|--|--|
| 朝食 | ご飯 味噌汁(白菜) 魚肉ソーセージと野菜ソテー 冬瓜フレンチ和え のり佃煮 371kcal | ご飯 味噌汁(豆腐) 大根と魚河岸揚げの炒め煮 EYの梅肉和え たいみそ 401kcal | 食パン ジャム(いちご) ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーサラダ ヤクルト 475kcal | ご飯 味噌汁(油揚げ) 高野豆腐の旨煮 大根の和え物 納豆(小粒) 432kcal | ご飯 味噌汁(白玉麩) 肉団子の甘辛煮 菜種和え 野菜ふりかけ 486kcal | 玉子パン ミネストローネ かぼちゃサラダ ジョア(マスカット) 638kcal | ご飯 味噌汁(油揚げ) 野菜団子と青梗菜炒め カリフラワーサラダ 梅びしお 391kcal |
| 昼食 | ご飯 コンソメスープ(ほうれん草) 野菜と挽肉のカレー マカロニサラダ メロンムース 637kcal | ご飯 清汁(かまぼこ) A:白身魚のたらこマヨ焼き B:ビーフメンチカツ 里芋のゴマ味噌和え バナナ 501kcal | 焼き肉丼 味噌汁(わかめ) 小松菜とちくわのわさびマヨ和え みかん缶 476kcal | ご飯 コンソメスープ(キャベツ) 鶏肉のトマト煮 茄子のマリネ パインムース 518kcal | 豚骨ラーメン いんげんのおかか和え マンゴー缶 403kcal | ご飯 味噌汁(じゃがいも) 豚肉の生姜焼き 付・小松菜 がんもの含め煮 ブドウゼリー 528kcal | ご飯 清汁(わかめ) 鮭のみりん漬け焼き 付・菜の花 切干大根の炒め煮 ピーチムース 432kcal |
| おやつ | バイキング | きみしぐれ | ロールケーキ(バニラ) | やわらかおかし | バナナスペシャル | よもぎ饅頭 | ドームケーキ(カスタード) |
| 夕食 | ご飯 清汁(水菜) 白身魚のちゃんちゃん焼き ちくわと蓮根の炒め煮 胡瓜漬け 415kcal | ご飯 味噌汁(なす) 厚揚げの旨煮 焼きビーフン 金時煮豆 509kcal | ご飯 味噌汁(ほうれん草) さわらの山椒焼き 付・いんげん ごぼうサラダ 胡瓜漬け 464kcal | ご飯 味噌汁(南瓜) 豆腐寄せのおろしポン酢添え ぜんまいの炒め煮 コーヒゼリー 503kcal | ご飯 清汁(なると) ホッケのバター焼き 付・さつまいも 豆腐のかにあんかけ たくあん 471kcal | ご飯 清汁(はんぺん) 五目卵焼き 付・いんげん 五目大豆 なめたけおろし 430kcal | ご飯 味噌汁(豆腐) 肉じゃが ほうれん草のお浸し 茄子のそぼろ炒め 550kcal |

| | 26 日 | 27 月 | 28 火 | 29 水 | 30 木 |
|-----|---|---|---|---|--|
| 朝食 | ご飯 味噌汁(ニラ) ウイナーソテー 春菊の和え物 たらこふりかけ 423kcal | ご飯 味噌汁(青梗菜) 高野豆腐含め煮 白菜のサラダ たいみそ 440kcal | レーズンコップ ジャム(はちみつ) ポークビーンズ 冬瓜サラダ ジョア(ブルーベリー) 516kcal | ご飯 味噌汁(春菊) 豚肉と大根の煮物 なすの和え物 野菜ふりかけ 420kcal | ご飯 味噌汁(大根) 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のごまあえ のり佃煮 421kcal |
| 昼食 | ご飯 清汁(庄内麩) 豆腐ハンバーグのきのこあん 付)ブロッコリー さつま芋のサラダ 抹茶ババロア 569kcal | ハヤシライス コンソメスープ(セロリ) ポテトソテー メロンムース 525kcal | ご飯 味噌汁(玉ねぎ) 鶏肉の柚子胡椒焼き 付・おくら ほうれん草ごまあえ 洋梨缶 417kcal | ご飯 中華スープ(菜の花) 豚ひき肉のシウマイ風 付・甘酢生姜 胡瓜とわかめの酢の物 パイン缶 492kcal | ご飯 清汁(いわしつみれ) 親子煮 かぶのおかか和え 青りんごゼリー 467kcal |
| おやつ | バイキング | ミニ羊羹ロール | バウムクーヘン | 吹雪饅頭 | マドレーヌ |
| 夕食 | ご飯 味噌汁(油揚げ) 筑前煮 春雨サラダ 青しその実漬け 436kcal | ご飯 清汁(かまぼこ) ほきの香り焼き 付・ブロッコリー 菜の花の辛し和え 冷ややっこ 386kcal | ご飯 コンソメスープ(わかめ) ロールキャベツの味噌クリーム煮 南瓜サラダ ぶどうムース 499kcal | ご飯 味噌汁(たまねぎ) タラのから揚げ 付・ブロッコリー ひじきの炒め煮 うぐいす煮豆 545kcal | ご飯 味噌汁(おつゆ麩) 鯖の塩焼き 付・おろし 焼きビーフン しば漬け 543kcal |

ご当地料理～韓国～
【チャンチグクス】

韓国の細い麺料理で、特に結婚式や誕生日、還暦祝いなどの祝宴で提供されることが多いです。「チャンチ」は「宴」を意味し、「グクス」は「麺」を意味します。この料理は、長寿を象徴する長い麺を使っており、幸せな生活を願う意味が込められています。