



4月の献立表

* 献立は材料の関係で
変更することがあります。

月	火	水	木	金	土
		1 ひじきご飯 ツナ玉甘酢あんかけ 肉団子の煮物、インゲンの和え物 みそ汁 みかん缶、カントリーマアム	2 なめこそば 五目巾着の煮物 竹輪の天ぷら ごはん ランチパック	3 カレイの南蛮漬け 炒り豆腐 オクラの和え物 ごはん、みそ汁 りんご、ドーナツ	4 豆腐の五目旨煮 エビかつ 菜の花のおかか和え ごはん、みそ汁 一口羊かん
6 さばの味噌煮 小田巻き蒸し 大根と貝割れの和え物 ごはん、清し汁 パイ缶、ミニマドレーヌ	7 肉じゃが煮 オクラのお浸し 煮豆 ごはん、みそ汁 ムーンライトソフトケーキ	8 玉子とじうどん さつま芋金平 キャベツのツナ和え ごはん オレンジ、シフォンケーキ	9 鶏とチンゲン菜の中華煮 もやしの炒め物 カリフラワーとコーンのサラダ ごはん、スープ 原宿ドッグ	10 ミンチカレー カットポテトのソテー キャベツとカニカマのサラダ 福神漬 白桃缶、プリン	11 ホキの生姜煮 切干煮 白菜ときゅうりの酢の物 ごはん、みそ汁 カスタードケーキ
13 煮込みハンバーグ スパンテー キャベツと若布のお浸し ごはん、スープ みかん缶、ゼリー	14 かけそば ミニ玉子丼 小松菜の和え物 煮豆 クリームパン	15 まんだいのピカタ もやしのソテー ブロッコリーのマヨ和え ごはん、スープ パイ缶、栗しぐれ	16 タラのかば焼き 大根のとりみ煮 きゅうりのサラダ ごはん、みそ汁 ホームパイ	17 中華煮 焼売・小籠包 オクラの和え物 ごはん、スープ オレンジ、スイスロール	18 カレイのムニエル 若竹煮 菜の花の和え物 ごはん、みそ汁 薄皮まんじゅう
20 お楽しみメニュー	21 オムライスハヤシソース ハンバーグ 人参サラダ スープ 黒糖まんじゅう	22 コロッケ 大根の冷やし味噌かけ 春菊の和え物 ごはん、スープ 白桃缶、ゼリー	23 手作り麻婆豆腐 ベーコンと野菜の炒め物 キャベツの塩昆布和え ごはん、スープ 一口羊かん	24 豚肉のポン酢炒め じゃが芋のおかか煮 ブロッコリーのしらす和え ごはん、みそ汁 黄桃缶、プッセ	25 野菜カレー はんぺんフライ カリフォルニアMIXのサラダ 福神漬 ムーンライト
27 ぶっかけうどん 竹の子の金平 小松菜のお浸し 漬物、ごはん パイ缶、プチケーキ	28 塩焼きそば 里芋の煮物 大根の和え物 ごはん、みそ汁 カスタードケーキ	29 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 豆腐の落とし揚げ ごはん、清し汁 りんご、ミニマドレーヌ	30 メンチカツ ポテトフライ 大根サラダ ごはん、スープ よもぎまんじゅう		

旬歳記

今月の旬菜

〈たけのこ〉

たけのこは成長が早く10日(旬内)で竹になるといわれるところから「筍」の字があてられました。

たけのこは鮮度が命なので、選ぶ時には皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。

たけのこは部分により硬さが違うため用途による使い分けをお勧めします。先端のやわらかい部分は酢の物や和え物、中央部は煮物・炒め物・揚げ物、上部はやわらかいので、椀種・和え物・サラダ・炊き込みご飯などに使えます。たけのこはたんぱく質が豊富でビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。また、食物繊維も豊富に含まれるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果的だとされています。

