



# 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。

## 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。



月	火	水	木	金	土
				1 ローストチキン エビピラフ ウインナーと野菜のクリーム煮 オレンジ、ミニたい焼き	2 味噌おでん じゃが芋の金平 もやしのお浸し ごはん ヨーグルト
4 赤魚の生姜煮 小田巻き蒸し 煮豆 ごはん、清し汁 パイン缶、つぶつぶみかんゼリー	5 お楽しみメニュー	6 さばの味噌煮 ひじき煮 ポテトサラダ ごはん、みそ汁 オレンジ、プリン	7 南瓜コロッケ 大根の土佐煮 インゲンのゴマ和え ごはん、みそ汁 マリービスケット	8 豚の味噌つけ焼き ポテトとハムのソテー キャベツのカニ和え ごはん、清し汁 みかん、シフォンケーキ	9 サワラの生姜煮 切干煮 トマトときゅうりの酢の物 ごはん、みそ汁 ミニ今川焼
11 豆腐の肉味噌かけ 揚げなすの蒸し浸し 菜の花のサラダ ごはん、お吸物 りんご、ソフトマドレーヌ	12 カレーライス オムレツ キャベツとトマトのサラダ 福神漬 黒糖まんじゅう	13 マスのピカタ ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのかにマヨ和え ごはん、スープ 白桃缶、バームクーヘン	14 鶏のみそ漬け 鶏肉とれんこんの煮物 炒めなます ごはん、清し汁 ムーンライトソフトケーキ	15 キャベツメンチカツ はんぺんの煮物 小松菜のお浸し ごはん、スープ りんご、プチケーキ	16 肉そば 大根の炒め煮 温奴 漬物、ごはん あんぱん
18 ホキのおろし煮 ふきの煮物 玉ねぎのおかか蒸し ごはん、そうめん汁 みかん缶、ブッセ	19 オムライス ポイルウインナー 人参サラダ スープ ムーンライト	20 手作り肉団子のきのこあん たけのこの煮物 きゅうりと人参の酢の物 ごはん、みそ汁 りんご、ドーナツ	21 手作り麻婆豆腐 春雨炒め チンゲン菜の和え物 ごはん、スープ 一口羊かん	22 梅とろろうどん 野菜のかき揚げ 春菊とカニカマの和え物 ごはん 黄桃缶、プリン	23 ポークチャップ 南瓜の煮物 きゅうりと若布の酢の物 ごはん、スープ カスタードケーキ
25 煮込みハンバーグ スパゲティソテー カリフォルニアMIXのサラダ ごはん、スープ キウイ、ミニマドレーヌ	26 豚肉の生姜味噌煮 若竹煮 キャベツの和え物 ごはん、春雨スープ ワッフル	27 ハヤシライス ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ みかん缶、コーヒーゼリー	28 かけそば なすの揚げ煮 オクラの和え物、漬物 ごはん ホームパイ	29 タラのホイル蒸し 肉団子のケチャップ煮 インゲンと卵の和え物 ごはん、スープ オレンジ、ミニどら焼き	30 チキンカツの卵とじ 昆布豆 キャベツと人参のサラダ ごはん、スープ まんじゅう(白あん)