



月

# ゆうあいの郷 予定献立表



## 一言通信



今年の桜前線は、のんびり屋さんのように、3月が終わるころになっても、ここゆうあいの郷の桜はまだ開花していません。

春を感じるといえば、桜の花、鶯の声、などいろいろありますが、山菜もその一つではないでしょうか。

山菜の中でも、「ふき」はとても美しいヒスイのような色をしています。数少ない日本原産の野菜の一つで、平安時代から食べられ、そして栽培されていたそうです。

「ふき」の旬は3~5月ごろです。細長い茎のような部分を食べることが多いですが、その部分は茎ではなく「葉柄（ようへい）」と呼ばれる葉の一部だそうです。もちろんその先につながっている円形の部分も葉になります。「ふき」の茎は筍のように土の中にあるそうです。



ゆうあいの郷  
管理栄養士



## 【今月の行事食】



4月12日（金）

### 「春御膳」

- ふきの炊き込みご飯
- 豆腐の五目旨煮
- 菜の花のソテー
- ポテトサラダ
- 和風スープ



ゆうあいの郷 厨房職員



日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	月	魚肉ソーセージと野菜の加熱炒め 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	干しエビのかき揚げ丼 がんとタケノコの煮物 スタップエントウのゆかり和え 味噌汁 フルーツ	バターケーキ 紅茶	ポークチャップ サツマイモの甘辛煮 いんげんのサラダ ご飯 コンソメスープ
2	火	厚揚げの葱ダレ 人参の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	千草焼き 肉じゃが カリフラワーのマリネ ご飯 和風スープ 漬物	人形焼 緑茶	鶏肉のスタミナ炒め 茄子の土佐煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁
3	水	ハムと野菜のソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらのごま焼き 大豆の煮物 菜の花の辛子マヨ和え ご飯 かきたま味噌汁 漬物	桜ようかん 煎茶	豚肉とごぼうのしぐれ煮 大根のかに風味あんかけ 海藻サラダ ご飯 すまし汁
4	木	スクランブルエッグ れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の治部煮風 ピーマンの炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	パウンドケーキ コーヒー喫茶	麻婆豆腐 カリフラワーのソテー おくらナムル ご飯 中華スープ
5	金	鶏団子と野菜のトマト煮 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	とんこつラーメン ちくわの磯辺炒め キャベツのサラダ ご飯	パームクーヘン (チョコ) 紅茶	赤魚のムニエル・バター醤油 かぼちゃの煮物 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁
6	土	卵の花 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	さばの塩焼き ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ (バナナ)	オレンジゼリー ほうじ茶	鶏肉の甘酢炒め 小松菜の煮びたし ひじきのサラダ ご飯 和風スープ
7	日	炒り卵 ほうれん草のサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚肉の生姜焼き風 いんげんのソテー 茄子のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	レモンケーキ 紅茶	海鮮中華炒め さつま揚げの煮物 人参の白和え ご飯 中華スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	月	高野豆腐の煮物 白菜の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの煮つけ れんこんの和風炒め 青梗菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物	黒糖まんじゅう 緑茶	ハンバーグ きのこのソテー さつま芋のサラダ ご飯 卵スープ
9	火	ちくわのソテー キャベツの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	親子丼 糸昆布煮 オクラの梅サラダ すまし汁 フルーツ	パームクーヘン ほうじ茶	鱈のみぞれあんかけ 春雨の炒め物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁
10	水	目玉焼き いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉と冬瓜の甘辛煮 小松菜と干しエビの炒め物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	紅葉まんじゅう ほうじ茶	いか団子と野菜のオムレツ炒め かぼちゃの洋風煮 冷奴 ご飯 中華スープ
11	木	厚揚げの味噌かけ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	あじの焼き浸し スタップエントウの卵とじ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 フルーツ	青りんごゼリー コーヒー喫茶	鶏肉のさっぱり煮 青梗菜の中華炒め オニオンサラダ ご飯 すまし汁
12	金	スクランブルエッグ わかめのナムル ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	♪ 春御膳 ♪ 豆腐の五目旨煮 菜の花のソテー ポテトサラダ ふきの炊き込みご飯 和風スープ	桜田舎 まんじゅう 煎茶	豚井 根菜の煮物 キャベツの生姜醤油和え 味噌汁
13	土	ウイナーと野菜の加熱煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉うどん 里芋の煮物 ごぼうサラダ ご飯	苺のマドレーヌ 紅茶	白身魚の甘酢あんかけ さつま揚げの炒め物 人参のくるみお和え ご飯 味噌汁
14	日	ミートボール オクラのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚肉の味噌漬け焼き 大根の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 漬物	プリン ほうじ茶	海鮮と春雨の炒め物 厚揚げの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 中華スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 小松菜のごまあえ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉と大豆のトマト煮 じゃが芋のソテー いんげんのピーナッツ和え ご飯 コンソメスープ 漬物	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	和風玉子焼き シュウマイ キャベツとチーズのサラダ ご飯 味噌汁
16	火	がんもの煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鱈のムニエル・外丸ソース 鶏レバーの甘辛煮 オクラのおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	ブドウゼリー 紅茶	メンチカツの卵とじ 切干大根煮 青梗菜のサラダ ご飯 味噌汁
17	水	炒り卵 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	五目そば 冬瓜のカニ風味あんかけ ほうれん草のなめ茸和え ご飯	🎂お誕生日会 オレンジケーキ 紅茶	赤魚の漬け焼き 茄子の煮びたし ピーマンの和え物 ご飯 味噌汁
18	木	鶏団子と野菜のクリーム煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	春野菜が-カレーライス アスパラのソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	バターケーキ コーヒー喫茶	豆腐ハンバーグ ちくわの煮物 小松菜のお浸し ご飯 和風スープ
19	金	目玉焼き 三食ナムル ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	さばの味噌煮 いんげんのソテー きらずサラダ ご飯 沢煮椀 漬物	苺のロール ケーキ 紅茶	豚肉の照り焼き れんこんの白煮 海藻サラダ ご飯 味噌汁
20	土	厚揚げの葱ダレ キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	いか団子の野菜あんかけ きくらげと卵の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	パウンドケーキ ほうじ茶	豚肉の香味炒め じゃが芋の煮物 春雨サラダ ご飯 中華スープ
21	日	ウイナーと野菜の洋風煮 オクラのマヨネーズ和え パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の竜田揚げ かぼちゃの甘煮 スナックエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	吹雪まんじゅう 緑茶	中華風炊き込みご飯 切干大根の中華煮 いんげんの胡麻和え 中華スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	月	スクランブルエッグ 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の山椒焼き サツマイモの煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	レモンケーキ 紅茶	厚揚げの甘酢炒め ピーマンの和風煮 ごぼうサラダ ご飯 和風スープ
23	火	卵の花 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	和風シーフードスパゲティ 春巻き カリフラワーの中華和え かきたま汁	ストロベリー パナボア ほうじ茶	鶏肉の幽庵焼き 人参しりしり おくらサラダ ご飯 味噌汁
24	水	ハムと野菜のソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のフリッター・オロローズ 鶏団子の煮物 わかめの和え物 ご飯 コンソメスープ フルーツ	どら焼き (こしあん) 緑茶	肉豆腐 ブロッコリーのソテー オニオンサラダ ご飯 味噌汁
25	木	ちくわの煮物 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	牛肉とごぼうのしぐれ煮 茄子の味噌かけ 白菜の塩昆布和え ご飯 すまし汁 漬物	ハムクーヘン コーヒー喫茶	シーフードピラフ きのこソテー 豆サラダ コンソメスープ
26	金	厚揚げの煮物 オクラの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏そぼろ丼 小松菜の煮びたし 春雨の酢の物 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	鱈のカレーパン粉焼き 大根の干しエビあんかけ かぼちゃサラダ ご飯 ミルクコンソメスープ
27	土	魚肉ソーセージと野菜の煮物 わかめの中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	揚げ出し豆腐 れんこんきんぴら スナックエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	紅茶ケーキ 紅茶	鶏肉の塩だれ炒め キャベツの洋風煮 人参サラダ ご飯 和風スープ
28	日	炒り卵 カリフラワーのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	赤魚の中華あんかけ 筑前煮 黒豆もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	紅葉まんじゅう 煎茶	豚肉のオニオンソース 糸昆布煮 青梗菜のごま和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	月	厚揚げのそぼろあん ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚カツのおろし煮 ぜんまいの煮物 アスパラのサラダ ゆかりとシラスの混ぜご飯 すまし汁	杏仁豆腐 ほうじ茶	スパニッシュオムレツ ピーマンと竹輪のソテー スパゲティサラダ ご飯 コンソメスープ
30	火	ハムと野菜の洋風煮 菜の花の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のガリバタ炒め ひじきの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾁｰｽﾞのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	黒糖まんじゅう 緑茶	あじの南蛮漬け いんげんのソテー おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁