



# ゆうあいの郷 予定献立表



## 【今月の行事食】

### 4月8日(水) 「春御膳」

- ・豚肉と春野菜のあんかけ
- ・ぜんまいの煮物
- ・大根の桜色なます
- ・グリンピースご飯
- ・すまし汁



ゆうあいの郷・厨房



## 一言通信



当施設の駐車場にある、大きな桜の木も満開を迎え、いよいよ春到来となりました。今月の、春の行事食「春御膳」では、ぜんまいが煮物として提供されます。

ぜんまいって、山菜の一種で、何気なく食べているけれどどんな食材なのかな？ とふと気になり、私ちょっと調べてみました。以下、うちくを少々ご披露いたします。

ぜんまいの名前の由来は、先端の渦巻き形の若葉が、銭を巻き込むような形をしていることから銭を巻く→ぜんまいに段々となっていったそうです。

また、ぜんまいの渦巻き状の若芽を包んでいる綿を綿花と混ぜて織るゼンマイ織という織物があるというのも、驚きでした。食べるだけではなかったんですね！

意外な面もあるぜんまいを、おいしく召し上がっていただけるように、心を込めてご用意いたします。

参考：あきた森づくり活動サポートセンター総合情報サイト

ゆうあいの郷  
管理栄養士



日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	水	スクランブルエッグ もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの甘酢照り焼き がんもの煮物 青りんごゼリー ご飯 若竹汁	どら焼き 緑茶	豚肉のみぞれ煮 竹輪のソテー ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁
2	木	ハムと野菜のソテー 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	鶏肉の唐揚げ 麩と里芋の煮物 コーヒーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	パウンドケーキ コーヒー喫茶	豆腐のカニ玉あんかけ シュウマイ ブロッコリーのサラダ ご飯 中華スープ
3	金	鶏団子の煮物 切干大根と干しエビのナムル ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	焼きそば かぼちゃの煮物 ぶどうゼリー 味噌汁	ワッフル (ココア味) ほうじ茶	白身魚のマヨネーズ焼き 大豆の煮物 青梗菜の和え物 ご飯 和風スープ
4	土	厚揚げの煮物 茄子の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯖の味噌煮 ピーマンの炒め物 ポテトとチーズのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	紅茶の ロールケーキ 紅茶	鶏肉の塩昆布炒め きのこの和風煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁
5	日	炒り卵 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚丼 春巻き 小松菜のおかか和え 味噌汁	バターケーキ ほうじ茶	海鮮と春雨の炒め物 鶏レバーのしぐれ煮 海藻サラダ ご飯 和風スープ
6	月	高野豆腐の煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	メバルの煮つけ 蓮根の和風炒め きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	杏仁豆腐 ほうじ茶	照り焼きハンバーグ じゃが芋の煮物 キャベツの甘酢和え ご飯 和風スープ
7	火	ひじきのそぼろ煮 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の胡麻風味焼き かぶの煮物 ブロッコリーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 フルーツ	吹雪まんじゅう 緑茶	いか団子と野菜の中華炒め 根菜の煮物 ほうれん草の中華和え ご飯 中華スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	水	目玉焼き 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	☀ 春御膳 ☀ 豚肉と春野菜のあんかけ ぜんまいの煮物 大根の桃色なます グリーンピースご飯 すまし汁	桜ようかん 煎茶	あじのパン粉焼き カリフラワーのソテー わかめのサラダ ご飯 味噌汁
9	木	卵の花 青梗菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	チキンカレーライス ピマと干しエビのソテー 白菜のサラダ 福神漬 フルーツ (バナナ)	どら焼き (カスタード) コーヒー喫茶	鱈のオニオンソース 茄子の炒め物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁
10	金	炒り卵 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	厚揚げと野菜のそぼろあん さつま芋の甘煮 ほうれん草のピマ和え ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン 紅茶	豚肉の山椒焼き 切干大根煮 おくらのおかか和え ご飯 味噌汁
11	土	ウィンナーと野菜の洋風煮 カリフラワーの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	五目うどん ミニコロケ いんげんの和え物 ご飯	青りんごゼリー ほうじ茶	白身魚のピカタ きのこソテー 豆腐サラダ ご飯 ポタージュスープ
12	日	じゃが芋とツナの炒め物 コールスローサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま揚げの炒め物 ももゼリー ご飯 味噌汁	紅葉まんじゅう 緑茶	海鮮塩炒め 南瓜の煮物 春雨サラダ ご飯 中華風かきたま汁
13	月	魚肉ソーセンと野菜のソテー 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	和風玉子焼き おからとひじきの煮物 青りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル 紅茶	鶏肉のトマトソースかけ キャベツのソテー スバゲティサラダ ご飯 コンソメスープ
14	火	厚揚げの味噌かけ 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のフライ 五目豆 コーヒーゼリー ご飯 味噌汁	レモンケーキ ほうじ茶	鶏肉の生姜焼き風 里芋の煮ころがし オクラの塩昆布和え ご飯 すまし汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	水	スクランブルエッグ 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし かぼちゃのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	🎂お誕生日会 苺ショート ケーキ 紅茶	ぶりの野菜あんかけ 茄子とピーマンの炒め物 もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁
16	木	いか団子の煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉とろろそば 糸昆布煮 キャベツのサラダ ご飯	ストロベリー パバロア コーヒー喫茶	炒り豆腐 麩と野菜の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁
17	金	目玉焼き 切干大根の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	あじの南蛮漬け かぶの煮物 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	どら焼き 緑茶	鶏肉の治部煮風 いんげんのソテー ひじきとごぼうのサラダ ご飯 和風スープ
18	土	がんもの煮物 スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚カツのおろし煮 さつま揚げの煮物 ももゼリー ご飯 すまし汁	大納言 カステラ 煎茶	海老の卵とじ きのこの和風炒め 小松菜の白和え ご飯 鰯のつみれ汁
19	日	ウィンナーと野菜のソテー ブロッコリーのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏つくね ジャガイモのツナ煮 青りんごゼリー ご飯 和風スープ 漬物	バームクーヘン (チョコ味) ほうじ茶	鰹の胡麻風味焼き 豚レバーの炒め物 卵豆腐 ご飯 味噌汁
20	月	炒り卵 ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉と菜の花の塩うどん きんぴらごぼう コーヒーゼリー ご飯	パウンドケーキ 紅茶	厚揚げとひき肉の味噌炒め 切干大根の中華煮 ほうれん草の和え物 ご飯 中華スープ
21	火	高野豆腐の煮物 茄子の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	シーフードカレーライス 青梗菜のソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ワッフル (ココア味) ほうじ茶	鶏肉の香味焼き ポテトフライ キャベツのサラダ ご飯 コンソメスープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	水	ハムステーキ ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚の味噌・バター醤油 南瓜の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	オレンジゼリー ほうじ茶	豚肉のボン酢炒め 白菜と干しエビの煮物 オクラの胡麻和え ご飯 味噌汁
23	木	竹輪の煮物 スナップエンドウのマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 冬瓜の生姜煮 オレンジゼリー ご飯 けんちん汁	バターケーキ コーヒー喫茶	千草焼き 蓮根の和風炒め 茄子のピリ辛和え ご飯 味噌汁
24	金	厚揚げの葱ダレ いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メンチカツの卵とじ じゃが芋のソテー ブロッコリーのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	吹雪まんじゅう 煎茶	メバルの野菜あんかけ 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 鶏団子汁
25	土	魚肉ソーセージと野菜のソテー かぼちゃのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉豆腐 大根のカニ風味あんかけ 青りんごゼリー ふきの炊き込みご飯 味噌汁	紅葉まんじゅう 緑茶	カレイの煮つけ 春雨の炒め物 さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁
26	日	スクランブルエッグ 白菜のサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鰹の味噌マヨ焼き 茄子の炒め物 コーヒーゼリー ご飯 和風スープ 漬物	どら焼き (あんぽ) 紅茶	豚肉のオニオンソース 糸昆布煮 スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁
27	月	卵の花 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	木の葉丼 れんこんのきんぴら 青梗菜のワサビ和え すまし汁 フルーツ	黒糖まんじゅう 緑茶	鶏肉の甘酢炒め 里芋の煮物 切干大根のおかか和え ご飯 味噌汁
28	火	ハムと野菜のカレー炒め ブロッコリーと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	麻婆豆腐 きのこの中華炒め 人参サラダ ご飯 春のかきたまスープ	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	いか団子の野菜あんかけ 麩と野菜の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	水	目玉焼き 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ナポリタンスパゲティ エビフリッター 春キャベツのサラダ ポタージュスープ	くすまんじゅう 煎茶	ぶりの照り焼き ひじきの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁
30	木	がんもの煮物 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のバター焼き 青梗菜のソテー ももゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン コーヒー喫茶	鶏肉の塩だれ炒め 茄子の煮びたし 豆腐サラダ ご飯 和風スープ