

# 令和2年4月献立表

■行事食 ■おすすめメニュー ■お楽しみおやつ ■はデイサービスお弁当週間  
 ■デイサービス：アッププレートランチ ※間食の牛乳は、デイサービスの提供はございません。  
 \*都合により、メニューが変更になる場合がございます。

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)
朝食	北海道ミルク カリフラワーの トマト煮 フルーツ ヨーグルト	カスタードロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	あんぱん スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド さつまいもの 甘辛焼き フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール カレースープ煮 フルーツ ヨーグルト	クリームパン しらす炒め フルーツ ヨーグルト
kcal	361	399	407	481	409	360	370
昼食	◎お花見弁当◎ 筍ごはん・天ぶら 炊き合わせ 厚焼玉子 うぐいす豆 いちごミルクゼリー すまし汁	ご飯 ハンバーグ きのこあんかけ ポテトサラダ キャベツの ゆかり和え みそ汁	豆ご飯 たいの木の芽焼き さといもの味噌煮 酢の物 若竹汁	ご飯 牛肉の甘辛炒め 信田巻とふきの 煮物 ほうれん草の ごま和え みそ汁	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 菜の花の 錦糸和え すまし汁	ご飯 鶏肉のじぶ煮 かぼちゃのいとこ煮 ひじきサラダ みそ汁	山菜炊き込み さわらの香味焼き 炊き合わせ 菜の花の 辛子和え みそ汁
kcal	624	545	465	485	420	578	508
間食	さくらまんじゅう 牛乳	ミニいちごマフィン 牛乳	カステラ 牛乳	酒まんじゅう 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	パウムクーヘン 牛乳	桜蒸しケーキ 牛乳
kcal	115	161	155	128	89	126	207
夕食	ご飯 豚肉の スタミナ炒め マカロニサラダ 煮豆 かきたま汁	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 豆腐田楽 煮豆 すまし汁	ご飯 八宝菜 しゅうまい 漬物 中華スープ	ご飯 鶏肉と野菜の クリーム煮 海藻サラダ 煮豆 トマトスープ	ご飯 豆腐の 肉味噌かけ キャベツの あつさり和え 漬物 すまし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の 和えもの 煮豆 みそ汁	ご飯 スパニッシュ オムレツ スパゲティサラダ 漬物 コンソメスープ
kcal	567	470	396	429	447	410	502
1日 kcal	1667	1575	1423	1523	1365	1474	1587

## ◎今月のおすすめ食材◎

### 筍



たけのこの旬は4~5月です。

採ってから時間が経つほどにアクが強くなるため、できるだけ早く調理をしましょう。小さな筍の場合は、採って1日以内ならほとんどアクがないため、そのまま茹でただけで渋みはありません。大きな筍は、米ぬかと唐辛子を入れて皮のまま茹でると、アクを抜くことができます。

### わらび



わらびの旬は2~4月です。

全国で採取されるため、地方により旬の時期の開きがありますが、春を告げる山菜として知られています。アクが強く、鮮度も落ちやすいため、生のまま保存することはできません。早めにアク抜きをして、2~3日で使い切るようにしましょう。

	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)
朝食	ミニ抹茶ツイスト ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	あんぱん 里芋とベーコンの ソテー フルーツ ヨーグルト	イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド ほうれん草の ピーナツ和え フルーツ ヨーグルト	クリームパン 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	ショコラロール オムレツ フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク サラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	436	420	382	332	358	383	403
昼食	ご飯 鶏肉のハーブ焼き さつまいもサラダ コンソメスープ フルーツ	わかめご飯 ワンタン麺 レバーの甘辛煮 チンゲン菜の 中華和え	ハヤシライス コロツケ ツナサラダ フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 春巻き もやしのナムル 春雨スープ	ご飯 肉団子と春雨の 醤油煮 ほうれん草の 炒め物 大根の さっぱり和え みそ汁	ご飯 鶏肉のから揚げ れんこん炒め 白菜の昆布和え みそ汁	春のちらし寿司 ぜんまいの煮物 オクラの おかか和え 赤だし
kcal	485	473	563	601	485	523	369
間食	チョコマフィン 牛乳	豆乳まんじゅう 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	りんごゼリー 牛乳	フルーチェ (ピーチ) 牛乳	桜饅頭 牛乳	たこ焼き (3個) 牛乳
kcal	150	130	162	89	114	110	149
夕食	ご飯 豚肉と厚揚げの 旨煮 インゲンの 酢味噌和え 煮豆 すまし汁	ご飯 あじのマヨ焼き さつまいも金平 漬物 すまし汁	ご飯 鶏肉と筍の煮物 小松菜の しらす和え 煮豆 みそ汁	ご飯 メバルの煮つけ 大根の炒り煮 漬物 みそ汁	ご飯 豚肉のカレー炒め コーンサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 甘辛豆腐の たまごとじ もずくの酢の物 漬物 みそ汁	ご飯 さわらの山椒焼き 厚揚げの田楽 漬物 すまし汁
kcal	449	484	418	358	474	448	447
1日 kcal	1520	1507	1525	1380	1431	1464	1368

## たい



たいの旬は2~4月です。

産卵を前に身が充実した桜の季節のたいは「桜鯛」「花見鯛」と呼ばれ極上品として扱われます。春から夏への産卵を終えると味がおち、麦の色づく6月頃のものには「麦わらだい」「落ちだい」と呼ばれて敬遠されます。種類により旬になる季節は異なります。

## ◎季節の食材レシピ◎

### 《たいの木の芽焼き》

【材料(1人分)】
・たい・・・・・・・・・・1切れ
・油・・・・・・・・・・3g
・木の芽・・・・・・・・・・2枚
《合わせ調味料》
・醤油・・・・・・・・・・3g
・みりん・・・・・・・・・・3g
・料理酒・・・・・・・・・・2g

【作り方】
①合わせ調味料を作る。
②①に木の芽1枚分の葉っぱのみを入れる。
③②にたいを10分ほど漬けておく。(漬け汁は捨てない)
④フライパンにクッキングシートを敷き、皮を下にして中火で蓋をして2分焼く。焼き色ついたら裏返して蓋をして2、3分焼く。
⑤③の漬け汁をスプーンでかけて1分焼いたら器に盛る。
⑥上から、残りの木の芽を1枚飾る。

\*4/3(金)昼食時に提供致します。



	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)
朝食	あんぱん ジャーマンポテト フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド カリフラワーの ソテー フルーツ ヨーグルト	クリームパン スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	カスタードロール ひじきサラダ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	あんぱん かぼちゃの 甘辛焼き フルーツ ヨーグルト
kcal	480	343	440	380	404	378	465
昼食	ご飯 豚肉の和風煮 えびの卵とじ みそ汁 フルーツ	ご飯 たらのチーズ ピカタ かぼちゃの コンソメ煮 マカロニサラダ 豆乳スープ	ご飯 鶏肉の マーマレード煮 ピーマンの煮浸し じゃこサラダ みそ汁	ご飯 ホイコーロ炒め 焼きピーマン 青梗菜の 中華和え たまごスープ	ご飯 鶏肉の甘酢煮 れんこんの炒り煮 みそ汁 フルーツ	◎味めぐり (京都)◎ 衣笠井 炊き合わせ 菜の花の白和え 若竹汁	ご飯 チキンカツ じゃがいもと ツナの煮物 パインサラダ コンソメスープ
kcal	479	598	495	533	452	438	531
間食	やわらかおかき 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	ココアワッフル 牛乳	ソフトドーナツ 牛乳	いちごゼリー 牛乳	プリンアラモード 牛乳	もみじまんじゅう 牛乳
kcal	85	170	121	164	130	155	142
夕食	ゆかりご飯 焼きうどん 小松菜の なめたけ和え すまし汁	ご飯 筑前煮 湯豆腐 漬物 みそ汁	ご飯 千草焼き とうがんの含め煮 煮豆 みそ汁	ご飯 さばの味噌煮 さつまいもの バター炒め 煮豆 すまし汁	ご飯 豚肉のチャンプル 春菊の煮浸し 漬物 みそ汁	ご飯 鮭の胡麻照り焼 ぜんまいの 煮付け 漬物 みそ汁	おにぎり お好み焼き 和風サラダ すまし汁
kcal	408	425	452	514	463	435	481
1日 kcal	1452	1536	1508	1591	1449	1406	1619

	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)
朝食	レーズンラウンド チンゲン菜の ソテー フルーツ ヨーグルト	クリームパン 大根サラダ フルーツ ヨーグルト	ミニストロベリー ツイスト 小松菜とじゃが のバター炒め フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク オムレツ フルーツ ヨーグルト	あんぱん ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト	イエローロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	レーズンラウンド 和風サラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	336	401	410	404	465	353	311
昼食	春野菜カレー サラダ ヨーグルト和え 福神漬け	ご飯 鶏肉の梅しそ焼 さつまいもの甘煮 白菜とじゃこの 和えもの かきたま汁	わかめご飯 きつねそば 大根のそぼろ煮 オクラとわかめの 酢の物	ご飯 白身魚の 竜田揚げ 春菊のサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 豚肉のねぎ ソース焼き ひじきの煮物 ほうれん草の 香味和え みそ汁	ご飯 あじの梅干煮 炒り豆腐 もやしの 甘酢和え すまし汁	ご飯 雷豆腐 さつまいもの レモン煮 オクラのごま和え みそ汁
kcal	595	503	456	463	483	394	543
間食	杏仁豆腐 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	豆乳まんじゅう 牛乳	チョコパイ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	ミルククレープ 牛乳	はちみつケーキ 牛乳
kcal	86	240	130	202	130	219	213
夕食	ご飯 たらの煮付け 厚揚げの煮物 漬物 みそ汁	ビビンバ丼 中華サラダ ワンタンスープ	ご飯 変わり柳川風煮 高野の煮物 煮豆 みそ汁	ご飯 鶏肉と豆腐の 甘辛生姜煮 白菜の錦糸和え 漬物 みそ汁	ご飯 かに玉あんかけ 野菜炒め 漬物 中華スープ	ご飯 じゃが芋小判焼 キャベツと ツナの煮物 煮豆 みそ汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き ごぼうサラダ 煮豆 すまし汁
kcal	380	423	507	450	435	515	489
1日 kcal	1397	1567	1503	1519	1513	1481	1556

## 郷土料理 >> 京都府

## 衣笠井



油揚げとネギを卵でとじたシンプルな丼で、その名は西大路、金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。標高 201 メートルの小さな山で、その昔、第 59 代宇多天皇が、真夏に雪景色が見たいと衣笠山に白絹をかけたという故事から、別名「きぬかけ山」とも呼ばれています。油揚げとネギを卵でとじたさまが、雪景色の衣笠山に似ていることから、この名前がついたそうです。

### ～献立料理名 一口メモ～



#### ●杏仁豆腐●

杏仁豆腐（あんにと豆腐）は、中国発祥のデザートです。薬膳料理の一種で、喘息、乾性咳嗽の治療薬であるアンズ類の種の中の「仁（じん）」杏仁（きょうにん）を粉末にしたものを、苦味を消すために甘くして服用しやすくした料理です。

杏仁には薬品用の苦みの強い苦杏仁と、食品用の苦みの弱い甜杏仁があり、杏仁豆腐に使用されるのは甜杏仁の方です。

**4月22日(水) おやつに登場します!**

#### ●日本全国味めぐり●

日本全国味めぐりと題し、  
47 都道府県のおいしい  
郷土料理・名物料理が登場!

今月は・・京都府

衣笠井・炊き合わせ・  
菜の花の白和え・若竹汁です。



	4月29日(水)	4月30日(木)
朝食	クリームパン 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク マカロニサラダ フルーツ ヨーグルト
kcal	403	457
昼食	ご飯 豚肉の 金平風炒め 竹輪のたまごとじ チンゲン菜の のり和え みそ汁	ご飯 五目厚焼玉子 じゃがいもの そぼろ煮 春菊のお浸し みそ汁
kcal	465	511
間食	バナナカステラ 牛乳	ふんわり名人 きな粉 牛乳
kcal	136	111
夕食	ご飯 さばのおろし煮 厚揚げの煮物 漬物 みそ汁	ご飯 肉団子の 甘酢あんかけ カリフラワーの 中華炒め 漬物 スープ
kcal	478	483
1日 kcal	1482	1562

### ※行事食※

1日(水) お花見弁当  
2日(木)～7日(火)  
テイサービスお弁当週間  
20日(月) 味めぐり(京都)

### ※オススメ献立※

14日(火) 春のちらし寿司  
22日(水) 春野菜カレー

### ※お楽しみおやつ※

13日(月) 桜饅頭  
27日(月) ミルククレープ

### ※デイワンプレートランチ※

21日(火) \*1日のみ

