2025年4月献立表

材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

今の時期はたけのこが旬！

たけのこは、食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果があります。便秘予防に効果的です。

また、低糖質・低GIで血糖値の上昇を抑え急激な変動を抑える効果もあります。

ご飯の量を減らし、たけのこを増やした炊き込みご飯や炒め物にすることで、糖質を抑えつつ、満足感のある食事が可能になります。

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 梅干し	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物
昼食			ごはん 鶏のﾏﾘﾈｿｰｽ焼き 一口がんもの煮物 ｷｬﾍﾞﾂのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	春のお花見弁当 	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根と豚の金平 味噌汁 フルーツ	ごはん パンガシウスの煮付け 白ナと鶏の炒め物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ 白菜と鶏の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁
夕食			ごはん ホキの揚げ浸し 豚の塩だれ炒め 大根の大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 肉じゃが ｷｬﾍﾞﾂと平天の炒め物 奴豆腐 味噌汁	ごはん 鰺の香味焼き 絹揚げのそぼろ煮 うまい菜のたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 豚の和風炒め かにシューマイ 隠元のおからサラダ 味噌汁	ごはん オレンジチキン うまい菜とﾍﾞｰｺﾝの炒め物 味噌汁 フルーツ
			1420kcal	1536kcal	1448kcal	1430kcal	1488kcal
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン ハムチーズピカタ 豆乳スープ フルーツ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 梅くらげ	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物
昼食	ポークカレー 漬物 ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅのｿﾃｰ ホタテフライ フルーツ	桜の散らし寿司 絹揚げと昆布の煮物 隠元のｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 豚の胡麻醤油炒め 鰯つみれの煮物 刻みとろろの梅和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き ひきないり（福島郷土） 味噌汁 フルーツ	あさりの卵とじ丼 大豆とこんにゃくの煮物 春雨サラダ 豚汁	鶏南蛮そば ごぼうと豚の炒り煮 さつま芋サラダ	ごはん 鰆の照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの白ごま和え 味噌汁
夕食	ごはん 赤魚の焼き浸し 大根と豚の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 鶏と里芋の煮込み 烏賊袱紗焼き 大根の塩麹ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん ホッケのたれ焼き 青梗菜と鶏の炒め物 もやしの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏の油淋ｿｰｽ ｷｬﾍﾞﾂとｳｲﾝﾅｰの炒め物 法蓮草の胡麻ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 秋刀魚の生姜煮 蓮根の炒め生酢 大根のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 銀ひらすの西京焼き 高野のサイコロ煮 菜の花のピリ辛和え 清汁	ごはん 豚と白菜のすき煮 はたけ菜とツナの炒め物 味噌汁 漬物
	1539kcal	1457kcal	1347kcal	1440kcal	1450kcal	1457kcal	1373kcal
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン 擬製豆腐 小松菜と豚肉のｽｰﾌﾟ フルーツ	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 白身魚の中華あん 筍と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 法連草の山葵和え ポタージュ	ごはん 合鴨ｽﾗｲｽと千草焼き 春ｷｬﾍﾞﾂとあさりのｿﾃｰ 手作り胡麻豆腐 味噌汁	ごはん ﾎｷｿﾃｰのｵﾆｵﾝｿｰｽ 高野のサイコロ煮 味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄﾊﾁﾐﾂｿｰｽ	チキンカレー 漬物 カニクリームコロッケ うまい菜の和風ﾄﾞﾚ和え ﾐﾙｸ寒天苺ｿｰｽ	しまなみ海道散らし寿司 金時豆煮 ｷｬﾍﾞﾂのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ 菜の花の煮浸し 卵豆腐 味噌汁
夕食	ごはん 鶏の塩麹蒸し 切干大根の煮物 ｱｽﾊﾟﾗのﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん ｱﾌﾞﾗｶﾞﾚｲのｸﾞﾘﾙ ふかしじゃが ｷｬﾍﾞﾂのお浸し 味噌汁	ごはん 赤魚の山椒焼き 大根のそぼろ煮 スパサラダ 味噌汁	ごはん 豚カツの卵とじ もやしの土佐酢和え 赤だし 高菜炒め	ごはん 鯖の味噌煮 蓮根金平 白菜の和え物 清汁	ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞきのこｿｰｽ 高野の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞﾗの香草パン粉焼き ﾍﾞｰｺﾝと枝豆のｿﾃｰ 大根の大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁
	1476kcal	1474kcal	1388kcal	1418kcal	1514kcal	1457kcal	1498kcal
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン でんぶ入りだし巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん レモンチキン 味噌汁 梅干し	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん いかつみれ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん メルの煮付け 大根と豚の炒め物 コールスローサラダ とろろ汁	ビビンバ 烏賊袱紗焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおから和え 中華スープ	わかめうどん もやしと鶏の炒め物 ポテトサラダ	ごはん クリームシチュー うまい菜の炒め物 パンプキンサラダ	ごはん かれいの魚田 切干大根の煮物 スパサラダ 若竹汁	ごはん 蒸し鶏ごまソース 蓮根と豚の煮物 白ナの真砂和え 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根とイカの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁
夕食	ごはん 豚ともやしの野菜炒め 肉シューマイ 味噌汁 フルーツ	ごはん 鰯の生姜煮 金平牛蒡 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾖｻﾗﾀﾞ 豚汁	ごはん 豚の香味炒め 奴豆腐葱味噌だれ ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅのﾏﾘﾈ 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの煮物 大根のごま酢 味噌汁	ごはん プレーンコロッケ ｷｬﾍﾞﾂの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 白菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 豚とニラのオイスター炒め 南瓜の含め煮 小松菜のピリ辛和え 味噌汁
	1386kcal	1408kcal	1406kcal	1527kcal	1394kcal	1410kcal	1404kcal
	27	28	29	30			
朝食	パン 隠元とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ポタージュ フルーツ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 梅くらげ	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物			
昼食	ごはん 海老ﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ 卯の花 ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 回鍋肉 ひじきの煮物 味噌汁 杏仁豆腐ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ	ごはん メルのｵﾆｵﾝｿｰｽ 高野のそぼろ煮 白ナの練り梅和え 味噌汁	ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花の麹ナムル和え 赤だし			
夕食	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 白菜の塩ﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん おでん 白菜と鶏の塩だしﾄﾛﾐ炒め 胡瓜の浅漬け	ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ和風ｿｰｽ 大豆のｺﾝｿﾒ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 奴豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 清汁			
	1432kcal	1412kcal	1444kcal	1407kcal			

花粉の季節になりました！

薬が一番の特効薬ですが、腸内環境を整えることで花粉対策にもなりますよ◎ヨーグルトや乳酸菌飲料、キムチ、納豆、ぬか漬け、鮭、卵、サバ、にんじん、春菊などなど☆　症状が酷くつらい方、お試しください！