



ゆうあいの郷 予定献立表



一言通信

桜の花を愛でる季節がやってまいりました。

ゆうあいの郷の駐車場の大きな桜の木も、日を追うごとに満開に近づいてきています。桜の花びらはふわっとしていて、食べてみたくなります。しかし、食用として栽培されていない品種の花は、食べてもいいそうですが、おいしくはないそうです。

調べてみたところ、桜茶や料理などに使われる「桜の花の塩漬け」の国内の有名な産地は、神奈川県の日沢山地南麓一帯だそうです。八重桜「関山」というピンポン玉より大きな花で、30~40枚の濃いピンクの花びらがついている品種を使用しているそうです。

「桜の花の塩漬け」を使った飲み物や料理、お菓子を召し上がる際、思いをはせてみるのはいかがでしょうか。

※参考：山眞産業株式会社 花びら舎 ホームページ



ゆうあいの郷
管理栄養士



【今月の行事食】

4月8日 (火)

「春御膳」

- ・豆ご飯
- ・鶏肉の胡麻風焼き
- ・がんもと筍の煮物
- ・ほうれん草の錦糸和え
- ・すまし汁



ゆうあいの郷・厨房



日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	火	厚揚げの味噌かけ 茄子の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	千草焼き じゃがいもの煮物 コーヒゼリー ご飯 豚汁	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	鶏団子と大根の甘辛煮 小松菜のソテー カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁
2	水	目玉焼き もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 杏仁豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	レモンケーキ 紅茶	豚肉の生姜焼き風 きんぴらごぼう わかめの和え物 ご飯 味噌汁
3	木	ハムと野菜のソテー 青梗菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	桜田舎 まんじゅう コーヒ喫茶	麻婆豆腐 春雨の炒め物 おくらのお和え物 ご飯 中華スープ
4	金	ミートボール 切干大根のナムル ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	焼きそば 玉ねぎの卵とじ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ (バナナ)	プリン ほうじ茶	たらの韓国風漬け焼き がんもの煮物 ほうれん草サラダ ご飯 すまし汁
5	土	卵の花 カリフラワーのビーツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯖の照り焼き なすのあんかけ ストロベリーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	パウンドケーキ 紅茶	鶏肉の塩だれ炒め ひじきの煮物 ポテトサラダ ご飯 和風スープ
6	日	スクランブルエッグ いんげんのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豆腐とエビのうま煮 春巻き ブドウゼリー ご飯 中華スープ 漬物	人形焼き 緑茶	豚丼 麩と里芋の煮物 青梗菜のお和え物 味噌汁
7	月	高野豆腐の煮物 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	赤魚のみぞれあんかけ 筑前煮 ぎらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	オレンジゼリー ほうじ茶	ハンバーグ 南瓜ソテー オニオンサラダ ご飯 わかめと卵のスープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	火	竹輪のソテー マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	★ 春御膳 ★ 鶏肉の胡麻風味焼き がんもと筍の煮物 ほうれん草の錦糸和え 豆ご飯 すまし汁	よもぎ まんじゅう 煎茶	あじの南蛮漬け れんこんのソテー キャベツの和え物 ご飯 味噌汁
9	水	炒り卵 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉ごぼううどん ブロッコリーのソテー 冷奴 ご飯 フルーツ	バームクーヘン (チョコ) 紅茶	いか団子と野菜の中華炒め 茄子のそぼろあん 小松菜のナムル ご飯 中華スープ
10	木	厚揚げの葱ダレ 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のフライ きのこの洋風煮 コーヒゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (カスタード) コーヒ喫茶	チキンカレーライス ピーマンソテー 海藻サラダ 福神漬け
11	金	ウィンナーと野菜のトマト煮 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐のカニ風味あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 杏仁豆腐 ご飯 和風スープ 漬物	どら焼き 緑茶	お好み焼き風 切干大根煮 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁
12	土	目玉焼き 茄子の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏つくね 白菜の煮びたし わかめの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	バターケーキ 紅茶	海老クリームコロッケ ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯 コンソメスープ
13	日	ジャーマンポテト キャベツのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	ビビンバ丼 さつま揚げの煮物 大根サラダ 中華風かきたま汁 漬物	ストロベリー ババロア ほうじ茶	白身魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁
14	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	チーズ入りパニッシュお肉 シュウマイ オレンジゼリー ご飯 コンソメスープ	黒糖まんじゅう 煎茶	鶏肉のさっぱり煮 かぶのあんかけ いんげんの白和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	火	厚揚げの煮物 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たぬきそば 里芋の煮っころがし おくらと鶏むね肉のサラダ ご飯	パウンドケーキ ほうじ茶	麻婆茄子 青梗菜の中華炒め 大根の和え物 ご飯 いか団子スープ
16	水	スクランブルエッグ 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の唐揚げ 冬瓜と干しエビの煮物 ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	🎂お誕生日会 ベイクドスフレ チーズケーキ 紅茶	カレイの煮つけ 竹輪のソテー もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁
17	木	鶏団子の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	牛ごぼう丼 切干大根煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁 フルーツ	ストロベリー ゼリー コーヒー喫茶	豆腐のカニ玉あんかけ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのナムル ご飯 中華スープ
18	金	卵の花 青梗菜のピリナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	アジの蒲焼 ひじきの煮物 コーヒーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン 紅茶	鶏肉の甘酢炒め 鮎と野菜の煮物 春雨サラダ ご飯 和風スープ
19	土	炒り卵 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	海鮮塩炒め 厚揚げの味噌かけ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 中華スープ フルーツヨーグルト	抹茶の ロールケーキ 紅茶	メンチカツのおろし煮 人参しりしり わかめのサラダ ご飯 味噌汁
20	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 スパゲティサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉のピカタ きのこソテー 杏仁豆腐 ご飯 コンソメスープ 漬物	レモンケーキ ほうじ茶	いか団子と野菜の煮物 なすのあんかけ 青梗菜のおかか和え ご飯 味噌汁
21	月	目玉焼き ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	味噌ラーメン 根菜の煮物 海藻のボン酢和え ご飯	ワッフル (ココア) ほうじ茶	厚揚げの生姜醤油炒め ミニコロッケ スナックエンドウのサラダ ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	火	高野豆腐の煮物 おくらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	シーフードカレーライス 小松菜のソテー カリフラワーとチーズのサラダ 福神漬け フルーツ（オレンジ）	吹雪まんじゅう 煎茶	ひじき入り鶏つくね 里芋の煮物 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁
23	水	ジャーマンポテト ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のタルタル焼き 南瓜ソテー ストロベリーゼリー ご飯 味噌汁	人形焼き 緑茶	豚肉と冬瓜の甘辛煮 ブロッコリーのソテー 豆腐サラダ ご飯 味噌汁
24	木	竹輪の煮物 茄子のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のクリームソースかけ 大豆のトマト煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	どら焼き (カスタード) コーヒー喫茶	あじの焼き浸し 白菜の煮びたし もやしの胡麻和え ご飯 味噌汁
25	金	厚揚げの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ハンバーグ・オニオンソース じゃが芋のソテー オレンジゼリー ご飯 味噌汁	大納言カステラ 紅茶	木の葉丼 鶏いーとほうれん草の炒め物 おかからと柴漬けのサラダ すまし汁
26	土	魚肉ソーセージと野菜のソテー 切干大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	揚げ豆腐の野菜あんかけ いわしつみれの煮物 青梗菜の和え物 ご飯 かきたま汁 漬物	杏仁豆腐 ほうじ茶	鶏肉のスタミナ炒め 茄子の土佐煮 人参サラダ ご飯 味噌汁
27	日	炒り卵 春雨サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	たらの味噌マヨ焼き さつま芋の甘煮 ぶどうゼリー ご飯 和風スープ 漬物	バームクーヘン (チョコ) 紅茶	ポークチャップ れんこんのソテー カリフラワーのマリネ ご飯 コンソメスープ
28	月	厚揚げの葱ダレ 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏そぼろ丼 ひじきの煮物 大根のおかか和え 味噌汁 フルーツ	バターケーキ ほうじ茶	赤魚の煮つけ きんぴらごぼう いんげんのサラダ ご飯 すまし汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	火	ハムと野菜のクリーム煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	牛肉コロッケ ぜんまいの煮物 菜の花の白和え ご飯 卵スープ	青りんごゼリー ほうじ茶	海鮮と春雨の炒め物 筑前煮 おくらのナムル ご飯 味噌汁
30	水	スクランブルエッグ 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	厚揚げの甘酢炒め なすのそぼろあん コーヒゼリー 炊き込みご飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 煎茶	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁