



# 4月



	特別献立				1	2	3	4				
					水	木	金	土				
朝食	<p><b>7日(火) 誕生会</b></p> <p><b>17日(金) ご当地料理～韓国～</b></p> <p><b>20日(月) 選択食</b></p>				ご飯 味噌汁(小松菜) 田舎煮 卵の花 さけふりかけ 391kcal	ご飯 味噌汁(冬瓜) 小町麩の煮物 青菜のお浸し うめびしお 344kcal	コッペパン ジャム(ピーナツ) パンプキンスープ ツナと玉子の炒め物 マカロニサラダ 505kcal	ご飯 味噌汁(大根) つくねと白菜の煮物 ポテトサラダ ゆずみそ 457kcal				
昼食					赤飯 清汁(とろろ昆布) 鯖の塩焼き 付・大根おろし ひじきの煮物 りんご缶 558kcal	ご飯 コンソメスープ(ベーコン) 白身魚のフライ 付・キャベツ オクラサラダ パイン缶 563kcal	ご飯 中華スープ(わかめ) 麻婆豆腐 ナムル マスカットゼリー 556kcal	焼肉丼 清汁(はんぺん) 酢の物 オレンジムース 455kcal				
おやつ									桜餅風和菓子	かつぱえびせん	クリームコンフェ	さつまいも羊羹
夕食					ご飯 味噌汁(なす) 松風焼き 付・春菊 いんげんの炒め物 あみ佃煮 431kcal	ご飯 中華スープ(干椎茸) 豚肉とピーマンの炒め物 炒り豆腐 金時豆煮豆 546kcal	ご飯 味噌汁(庄内麩) ホッケの塩焼き 付・ほうれん草 もやしの和風和え しば漬け 349kcal	ご飯 味噌汁(油揚げ) プリの照り焼き 付・甘酢生姜 ごぼうサラダ 昆布豆 551kcal				
	5	6	7	8	9	10	11					
	日	月	火	水	木	金	土					
朝食	ご飯 味噌汁(キャベツ) 鶏肉と野菜の炒め物 かぶの明太和え 梅しそふりかけ 376kcal	ご飯 味噌汁(ほうれん草) じゃがいもの炒め煮 なめたけ和え のり佃煮 400kcal	食パン ジャム(チョコ) コーンスープ ウィナー炒め 大根サラダ 476kcal	ご飯 味噌汁(小町麩) 卵とじ(備蓄) 冬瓜の和え物 たらこふりかけ 402kcal	ご飯 味噌汁(油揚げ) サンマのみぞれ煮 青梗菜のお浸し 梅びしお 403kcal	クリームパン ポトフ たまごサラダ ヤクルト 451kcal	ご飯 味噌汁(もやし) 車麩の煮物 春菊のお浸し おかかふりかけ 328kcal					
昼食	ナスのミートスパゲティ コンソメスープ(水菜) ブロッコリーサラダ ぶどうムース 541kcal	筍ごはん 味噌汁(小松菜) 照り焼き豆腐ハンバーグ 付) ミックスベジタブル 茄子の生姜和え 洋梨缶 488kcal	桜ちらし(誕生会) 清汁(花麩) 天ぷら パナナムース 479kcal	ご飯 味噌汁(さつまいも) チーズメンチ 付・キャベツ 金平ごぼう みかん缶 604kcal	ポークカレー コンソメスープ(キャベツ) ブロッコリーサラダ ピーチゼリー 553kcal	わかめご飯 清汁(いわしつみれ) 鶏肉の野菜あんかけ 南瓜サラダ ぶどうムース 521kcal	ご飯 コンソメスープ(セロリ) マカロニグラタン キャベツサラダ パイン缶 470kcal					
おやつ	ドームケーキ(チョコ)	人形焼き	ピーチショートケーキ	あんドーナツ	ロールケーキ(チョコ)	もみじ饅頭(クリーム)	たいやき					
夕食	ご飯 中華スープ(青梗菜) 豚肉とキャベツのみそ炒め 温奴 うぐいす豆 442kcal	ご飯 清汁(かまぼこ) 田舎煮 もやしの和え物 たくあん 518kcal	ご飯 味噌汁(じゃがいも) とん平焼き風玉子焼き 付・ブロッコリー 春雨サラダ しば漬け 535kcal	ご飯 清汁(かまぼこ) 赤魚の粕漬け焼き 付・菜の花 切干大根の炒め煮 野沢菜漬け 382kcal	ご飯 清汁(白玉麩) ポラの磯部揚げ 付・いんげん ひじきの煮物 しらすおろし 458kcal	ご飯 味噌汁(きのこ) 豚肉とキャベツの甘辛炒め 小松菜のお浸し たくあん 418kcal	ご飯 味噌汁(じゃがいも) さばの幽庵焼き 付・甘酢生姜 かぶの和え物 豆腐のかにあんかけ 585kcal					

	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
朝食	ご飯 味噌汁(大根) ウイナーと玉子のマヨ炒め ブロッコリーの和え物 のり佃煮 445kcal	ご飯 味噌汁(白菜) 魚河岸揚げと青梗菜の煮物 冬瓜の梅風味和え 納豆(小粒) 420kcal	胚芽食パン ジャム(ピーナッツ) ミネストローネ ポテトサラダ 青りんごゼリー 483kcal	ご飯 味噌汁(庄内麩) 里芋の煮物 オクラのおかか和え たいみそ 376kcal	ご飯 味噌汁(かきたま) 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ ふりかけ(たらこ) 436kcal	コーヒーコップ ジャム(チョコ) クリーム煮 かぶのサラダ ジョア(ストロベリー) 530kcal	ご飯 味噌汁(さといも) はんぺんの煮物 青菜のピーナツ和え 納豆 429kcal
昼食	ご飯 中華スープ(わかめ) 鶏肉と野菜のオイスター炒め 焼売 イチゴムース 499kcal	ご飯 コンソメスープ(菜の花) バサのムニエル〜外タケ 付・人参のグラッセ いんげんのソテー ぶどうゼリー 539kcal	ご飯 味噌汁(きのこ) 鶏の唐揚げ 付・キャベツ ほうれん草の胡麻和え 洋梨缶 510kcal	ご飯 清汁(はんぺん) 鯖の味噌煮 付・かぶ 青菜のホタテ和え マンゴー缶 586kcal	ご飯 味噌汁(わかめ) 和風ハンバーグ 付)パプリカ 春雨サラダ いちごゼリー 531kcal	チャンチグクス(韓国式温麺) なすのナムル チョコババロア 472kcal	ご飯 中華スープ(春雨) かに玉 ピーマンとしらすの和え物 青りんごゼリー 478kcal
おやつ	バイキング	ワッフル	黒糖まんじゅう	黒ゴマプリン	桜カステラ	メープルプチケーキ	今川焼
夕食	ご飯 味噌汁(なめこ) とんかつ 付・キャベツ 胡麻和え しそ昆布 483kcal	ご飯 清汁(なると) 豚肉と野菜のみそ炒め 根菜の金平 青菜のなめたけ和え 465kcal	ご飯 清汁(豆腐) たらのみぞれ煮 春雨の和え物 昆布豆 417kcal	ご飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉と白菜炒め ビーフン炒め 赤しその実漬け 448kcal	ご飯 味噌汁(玉葱) ホキの味噌マヨ焼き 付・いんげん もやしサラダ 小松菜炒め 427kcal	ご飯 味噌汁(小町麩) 肉豆腐 ブロッコリーサラダ しば漬け 435kcal	ご飯 味噌汁(なす) アジフライ 付・キャベツ おくらのポン酢和え たくあん 511kcal

	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
朝食	ご飯 味噌汁(白菜) 魚肉ソーセージと野菜ソテー 冬瓜フレンチ和え のり佃煮 371kcal	ご飯 味噌汁(豆腐) 大根と魚河岸揚げの炒め煮 EYの梅肉和え たいみそ 401kcal	食パン ジャム(いちご) ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーサラダ ヤクルト 475kcal	ご飯 味噌汁(油揚げ) 高野豆腐の旨煮 大根の和え物 納豆(小粒) 432kcal	ご飯 味噌汁(白玉麩) 肉団子の甘辛煮 菜種和え 野菜ふりかけ 486kcal	玉子パン ミネストローネ かぼちゃサラダ ジョア(マスカット) 638kcal	ご飯 味噌汁(油揚げ) 野菜団子と青梗菜炒め カリフラワーサラダ 梅びしお 391kcal
昼食	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草) 野菜と挽肉のカレー マカロニサラダ メロンムース 637kcal	ご飯 清汁(かまぼこ) A:白身魚のたらこマヨ焼き B:ビーフメンチカツ 里芋のゴマ味噌和え バナナ 501kcal	焼き肉丼 味噌汁(わかめ) 小松菜とちくわのわさびマヨ和え みかん缶 476kcal	ご飯 コンソメスープ(キャベツ) 鶏肉のトマト煮 茄子のマリネ パインムース 518kcal	豚骨ラーメン いんげんのおかか和え マンゴー缶 403kcal	ご飯 味噌汁(じゃがいも) 豚肉の生姜焼き 付・小松菜 がんもの含め煮 ブドウゼリー 528kcal	ご飯 清汁(わかめ) 鮭のみりん漬け焼き 付・菜の花 切干大根の炒め煮 ピーチムース 432kcal
おやつ	バイキング	きみしぐれ	ロールケーキ(バニラ)	やわらかおかし	バナナスペシャル	よもぎ饅頭	ドームケーキ(カスタード)
夕食	ご飯 清汁(水菜) 白身魚のちゃんちゃん焼き ちくわと蓮根の炒め煮 胡瓜漬け 415kcal	ご飯 味噌汁(なす) 厚揚げの旨煮 焼きビーフン 金時煮豆 509kcal	ご飯 味噌汁(ほうれん草) さわらの山椒焼き 付・いんげん ごぼうサラダ 胡瓜漬け 464kcal	ご飯 味噌汁(南瓜) 豆腐寄せのおろしポン酢添え ぜんまいの炒め煮 コーヒゼリー 503kcal	ご飯 清汁(なると) ホッケのバター焼き 付・さつまいも 豆腐のかにあんかけ たくあん 471kcal	ご飯 清汁(はんぺん) 五目卵焼き 付・いんげん 五目大豆 なめたけおろし 430kcal	ご飯 味噌汁(豆腐) 肉じゃが ほうれん草のお浸し 茄子のそぼろ炒め 550kcal

	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木
朝食	ご飯 味噌汁(ニラ) ウイナーソテー 春菊の和え物 たらこふりかけ 423kcal	ご飯 味噌汁(青梗菜) 高野豆腐含め煮 白菜のサラダ たいみそ 440kcal	レーズンコップ ジャム(はちみつ) ポークビーンズ 冬瓜サラダ ジョア(ブルーベリー) 516kcal	ご飯 味噌汁(春菊) 豚肉と大根の煮物 なすの和え物 野菜ふりかけ 420kcal	ご飯 味噌汁(大根) 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のごまあえ のり佃煮 421kcal
昼食	ご飯 清汁(庄内麩) 豆腐ハンバーグのきのこあん 付)ブロッコリー さつま芋のサラダ 抹茶ババロア 569kcal	ハヤシライス コンソメスープ(セロリ) ポテトソテー メロンムース 525kcal	ご飯 味噌汁(玉ねぎ) 鶏肉の柚子胡椒焼き 付・おくら ほうれん草ごまあえ 洋梨缶 417kcal	ご飯 中華スープ(菜の花) 豚ひき肉のシウマイ風 付・甘酢生姜 胡瓜とわかめの酢の物 パイン缶 492kcal	ご飯 清汁(いわしつみれ) 親子煮 かぶのおかか和え 青りんごゼリー 467kcal
おやつ	バイキング	ミニ羊羹ロール	バウムクーヘン	吹雪饅頭	マドレーヌ
夕食	ご飯 味噌汁(油揚げ) 筑前煮 春雨サラダ 青しその実漬け 436kcal	ご飯 清汁(かまぼこ) ほきの香り焼き 付・ブロッコリー 菜の花の辛し和え 冷ややっこ 386kcal	ご飯 コンソメスープ(わかめ) ロールキャベツの味噌クリーム煮 南瓜サラダ ぶどうムース 499kcal	ご飯 味噌汁(たまねぎ) タラのから揚げ 付・ブロッコリー ひじきの炒め煮 うぐいす煮豆 545kcal	ご飯 味噌汁(おつゆ麩) 鯖の塩焼き 付・おろし 焼きビーフン しば漬け 543kcal

## ご当地料理～韓国～

### 【チャンチグクス】

韓国の細い麺料理で、特に結婚式や誕生日、還暦祝いなどの祝宴で提供されることが多いです。「チャンチ」は「宴」を意味し、「グクス」は「麺」を意味します。この料理は、長寿を象徴する長い麺を使っており、幸せな生活を願う意味が込められています。