


2023年

4月 第1週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土						
								1						
朝食	和食							和風ポーチドエッグ 野菜炒め 山海漬け 牛乳 ごはん 味噌汁						
	洋食							ポーチドエッグ 野菜炒め 牛乳 パン コンソメスープ						
昼食								鶏肉の柚庵焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 ごはん 味噌汁						
間食								エクレア						
夕食								鯖の味噌煮 里芋の醤油バター炒め かぶの甘酢漬け ごはん すまし汁						
エネルギー(Kcal)														1468/1476kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

2023年 4月 第2週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		2	3	4	5	6	7	8
朝食	和食	和風ロールキャベツ マカロニサラダ 昆布佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	ウインナーと野菜炒め 豆の和風マリネ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	和風オムレツ もやしとツナの炒め のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子と野菜の煮物 キャベツのソテー なめ茸おろし 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げのバター醤油焼き ピーマンの塩昆布和え おほか 牛乳 ごはん 味噌汁	玉子焼き 大根の炒め煮 梅干し 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子の煮物 きのこの和え物 きやら蕎 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	洋風ロールキャベツ マカロニサラダ 牛乳 パン パンブキンポタージュ	ウインナーと野菜炒め 豆のマリネ 牛乳 パン コンソメスープ	オムレツ もやしとツナの炒め 牛乳 パン コーンスープ	えび団子のコンソメ煮 キャベツのソテー 牛乳 パン トマトスープ	厚揚げのチーズ焼き ピーマンの塩昆布和え 牛乳 パン 野菜スープ	スクランブルエッグ 大根の炒め煮 牛乳 食パン コンソメスープ	肉団子のポトフ きのこの和え物 牛乳 パン ポタージュスープ
昼食		赤魚の香味焼き 野菜の揚げ出し ささみの和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉のみぞれ煮 焼き茄子 和風サラダ ごはん 味噌汁	にしん蕎麦 かき揚げ 胡瓜梅肉和え フルーツあんみつ	鱈のもろみ焼き かぼちゃの煮物 おくら土佐ポン酢 菜飯 すまし汁	コロッケ 白菜の旨煮 ぜんまいの和え物 ごはん 味噌汁	ハヤシライス 菜の花のソテー ピクルス オニオンスープ	鮭の味噌焼き 和風焼きビーフン 五目煮豆 ごはん すまし汁
間食		和のパンケーキ	上用饅頭	キャラメルどらやき	ロールケーキ	りんごゼリー	焼きドーナツチョコ味	さつま芋饅頭
夕食		豚肉の生姜焼き 炊き合わせ 三つ葉の山葵和え ごはん 味噌汁	銀ひらすの更紗蒸し 人参の白だし炒め 和風ポテトサラダ ごはん 味噌汁	豚しゃぶ ほうれん草の炒め物 白和え ごはん 味噌汁	鶏すき煮 花野菜のあんかけ 浅漬け ごはん 味噌汁	白身魚のあけぼの焼き 車麩の煮物 小松菜の生姜和え ごはん 味噌汁	カレイの煮つけ 里芋の柚子味噌かけ いんげん胡麻和え ごはん すまし汁	豚肉のスタミナ焼き がんもの煮物 もずくの酢の物 ごはん 味噌汁
エネルギー(kcal)		1611/1658kcal	1431/1477kcal	1629/1706kcal	1431/1463kcal	1457/1501kcal	1458/1517kcal	1552/1602kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 卯月の由来 ★



卯の花が咲く月「卯の花月（うのはなづき）」を略したもの。「卯の花」は「空木（うつぎ）」の別名になります。

ユキノシタ科ウツギ属で白くて可愛い花を咲かせます。

十二支の4番目が卯（うさぎ）ですので「卯月」と言われるようになった説もあります。



2023年 4月 第3週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		9	10	11	12	13	14	15
朝食	和食	ベーコンエッグ ブロッコリーソテー 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 わさびのり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	卵と野菜の和風炒め かぼちゃサラダ 山形だし 牛乳 ごはん 味噌汁	ウインナー和風煮込み カリフラワーの青じそ和え 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	車麩卵とじ おくら煮浸し 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	野菜はんぺん煮 ターサイの和え物 ごま高菜 牛乳 ごはん 味噌汁	白身魚の塩麴焼き キャベツのピーナッツ和え 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	ベーコンエッグ ブロッコリーソテー 牛乳 パン コンソメスープ	豆腐ハンバーグ(洋) キャベツの和え物 牛乳 パン ポタージュスープ	卵と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	ウインナーのコンソメ煮 カリフラワーの青じそ和え 牛乳 パン コンソメスープ	洋風卵とじ おくら煮浸し 牛乳 パン ポタージュスープ	はんぺんのトマト煮 ターサイの和え物 牛乳 パン 野菜スープ	サンドイッチ キャベツのピーナッツ和え フルーツ 牛乳 ポタージュスープ
昼食		鶏肉と野菜の煮物 さつまいもの塩バター蒸し セロリの甘酢漬け ごはん 味噌汁	海鮮塩焼きそば 水餃子 豆苗の生姜和え フルーツ杏仁 中華スープ	鶏唐揚げ ふろふき大根 浅漬け ごはん すまし汁	【春のランチ】 赤魚野菜あんかけ うの花 春のムースゼリー 桜ごはん・味噌汁	バターチキンカレー 彩野菜のグリル グリーンサラダ コンソメスープ	鯖のみぞれ煮 蓮根甘辛炒め 白菜磯和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ 三色ピーマンソテー バジルポテトサラダ ごはん 田舎風スープ
間食		カステラ	コーヒゼリー	クリームコンフェ	マンゴープリン	ワッフル	桃ゼリー	水ようかん
夕食		鯡のみりん醤油焼き 冬瓜のそぼろあん 人参と白滝の真砂和え ごはん 味噌汁	ポークソテーデミグラスソース 白菜のクリーム煮 野菜マリネ ライス トマトスープ	銀ヒラスの塩麴焼き 小松菜の高菜炒め 竹輪と胡瓜の梅昆布和え ごはん 味噌汁	豚の角煮 蒟蒻の炒め物 もやしの辛子和え ごはん 味噌汁	ホキのマヨ焼き じゃがいもそぼろ煮 きのこのポン酢和え ごはん 味噌汁	豚肉と野菜の甘酢炒め 擬製豆腐 春菊のお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉の幽庵焼き ブロッコリーの炒め物 もやしの和え物 ごはん 味噌汁
エネルギー(Kcal)		1541/1555kcal	1466/1528kcal	1530/1500kcal	1721/1774kcal	1665/1664kcal	1595/1625kcal	1483/1597kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 4月新年度の由来 ★

なぜ、4月は新年度がスタートする時期なのか？については色々な説があります。1つは日本がイギリスの影響を受け、明治19年に会計年度始期が4月になったから。明治の初めに欧米諸国と交流を深め、先進国の仲間入りをするために西洋の風習に合わせる必要があったようです。もう1つは、当時の基幹作物である米の苗代への種蒔きの4月に合わせたという説もあります。



2023年 4月 第4週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21	22
朝食	和食	オムレツ和風あんかけ いんげんの和え物 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子と野菜の煮物 ツナサラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げそぼろあん 小松菜の煮浸し なめ茸おろし 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 彩りひじき おかか 牛乳 ごはん 味噌汁	にしんの甘露煮 マカロニサラダ 山海漬け 牛乳 ごはん 味噌汁	ベーコンの野菜炒め かぼちやの煮物 梅干し 牛乳 ごはん 味噌汁	信田巻の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え きゃら蓆 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	オムレツ いんげんの和え物 牛乳 パン コンソメスープ	えび団子のクリーム煮 ツナサラダ 牛乳 パン 野菜スープ	ポークビーンズ 小松菜の煮浸し 牛乳 パン ポタージュスープ	スペイン風オムレツ 彩りひじき 牛乳 パン コーンスープ	ロールキャベツ マカロニサラダ 牛乳 パン トマトスープ	ベーコンの野菜炒め かぼちやのドレッシング和え 牛乳 食パン ポタージュスープ	ツナとポテトのグリル ブロッコリーのピーナツ和え 牛乳 パン コンソメスープ
昼食	和食	鶏肉の柚子胡椒焼き 車麩の煮物 はたけ菜の和え物 ごはん 味噌汁	鯨南蛮漬け かぶの炒め煮 玉子豆腐 ごはん 味噌汁	スパゲティーナポリタン ブロッコリーのソテー セロリのマリネ コンソメスープ	【お誕生日御膳】 	麻婆なす 海老シュウマイ 三色ナムル ごはん 中華スープ	豚肉のレモンバターソース カリフラワーソテー キャロットラペ ライス 生姜スープ	とりそぼろ丼 竹輪の磯辺揚げ 酢の物 赤だし
	間食	ドームケーキ	抹茶パバロア	プチシュー	誕生日ケーキ	クレープ	もみじまんじゅう	チョコレート饅頭
夕食	和食	めばるの煮つけ 竹輪の炒めもの ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	豚肉のネギ塩だれ 青梗菜のオイスター煮 ラーパーツァイ ごはん ニラのスープ	白身魚の香味煮 ぜんまい炒め物 里芋のみたらし ごはん 味噌汁	豚肉の金山寺味噌焼き 切干大根の煮物 蓮根と枝豆のポン酢和え ごはん すまし汁	鶏肉の粕漬焼き がんもの含め煮 きのこの和え物 ごはん 味噌汁	かれいの山椒焼き 根菜の旨煮 水菜の和え物 ごはん 味噌汁	豚バラと大根の煮込 ほうれん草炒め セロリの浅漬け ごはん 味噌汁
	エネルギー(Kcal)	1378/1389kcal	1531/1569kcal	1374/1428kcal		1614/1593kcal	1338/1463kcal	1543/1637kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 4月20日は腰痛予防の日 ★

4月20日は4ヨ-2ツ-0ゼロで腰痛予防の日です。年齢が高くなると腰痛でお悩みの方も多と思います。

腰痛持ちの方は寝返りが少ない方が多いようです。寝返りを多くするには、無理のない範囲でのストレッチや枕の高さを適正にする、柔らかすぎる寝具は避けるなどが効果があるようです。またカルシウムやビタミンもしっかり摂ることで腰痛を予防しましょう。



2023年 4月 第5週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		23	24	25	26	27	28	29
朝食	和食	はんぺんしょうが焼き	和風スクランブルエッグ	ウインナーと野菜炒め	鯔の塩焼き	玉子焼き	つみれと野菜煮	ハムエッグ
		ピーマンの和え物	切干大根のサラダ	セロリのドレッシング和え	マカロニソテー	じゃがいも炒め	金平ごぼう	胡瓜の和え物
	鯛みそ	ごま高菜	山形だし	わさびのり佃煮	納豆	漬け物	梅びしお	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
洋食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
洋食	はんぺんチーズ焼き	スクランブルエッグ	ウインナーと野菜炒め	サンドイッチ	チーズオムレツ	ポトフ	ハムエッグ	
	ピーマンの和え物	切干大根のサラダ	セロリのドレッシング和え	マカロニソテー	じゃがいも炒め	金平ごぼう	胡瓜の和え物	
洋食	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ	牛乳	牛乳	牛乳	
	パン	パン	パン	牛乳	パン	食パン	パン	
洋食	コーンスープ	コンソメスープ	ポタージュスープ	野菜スープ	トマトスープ	ポタージュスープ	野菜スープ	
	鯖の七味焼き	豚肉の甘酢あん	山菜うどん	ビーフシチュー	ミックスフライ	タンドリーチキン	鮭の西京焼き	
昼食	さつまいも甘煮	春巻き	さつま揚げの炒めもの	ハッシュドポテト	筍の煮物	ラタトゥイユ	さつま芋と竹輪の煮物	
	白菜のお浸し	マンゴープリン	いんげんの和え物	イタリアンサラダ	かぶの柚子和え	きのこのマリネ	春雨の和え物	
	ごはん	ごはん	漬け物	ライス	ごはん	ライス	ごはん	
	味噌汁	わかめスープ		コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	
間食	フルーチェ	あんドーナツ	焼きプリンタルト	杏仁豆腐	カエデの実	米粉のガトーショコラ	ロールケーキ	
夕食	鶏のハーブソテー	ほっけの塩焼き	鶏肉のガーリック炒め	つくね焼き	豚肉の梅焼き	赤魚の和風香草焼き	豚肉と白菜の旨煮	
	きのこの白ワイン蒸し	蓮根きんぴら	茄子の煮浸し	蒟蒻の甘辛炒め	カリフラワーの炒め物	揚げ出し豆腐	ピーマンとじゃこの炒め	
	野菜のマリネ	里芋のぬた和え	浅漬	小松菜の高菜和え	焼きかぼちゃ和え物	キャベツ磯和え	春菊の和え物	
	ごはん	香りご飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	トマトスープ	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
エネルギー(kcal)	1484/1521kcal	1672/1706kcal	1435/1498kcal	1561/1632kcal	1627/1624kcal	1372/1491kcal	1509/1527kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 春キャベツは造語? ★

正確には春系キャベツと呼ばれ、キャベツの品種の総称です。春に収穫するからという訳ではありません。

一般的に通年で出回っているものは寒玉(冬)キャベツと言います。春系キャベツは形が丸くて小さく、葉は柔らかく甘みと水分がある為生食や浅漬けなどにも向いています。寒玉(冬)キャベツは葉がしっかりしていて煮込みや炒め料理に向いています。



2023年

4月 第6週

献立表

ぴあはーと市が尾

	日				
	30				
朝食	和食	豆腐ハンバーグ 小松菜の炒め物 山海濱け 牛乳 ごはん 味噌汁			
	洋食	洋風豆腐ハンバーグ 小松菜の炒め物 牛乳 パン コンソメスープ			
昼食		チキンソテーオニオンソース ブロッコリーの塩バター蒸し ピクルス ライス 豆乳スープ			
間食		ソフトクリーム			
夕食		白身魚の和風ピカタ 冬瓜のそぼろ煮 オクラのとろろ和え 麦ごはん 味噌汁			
エネルギー(Kcal)		1485/1473kcal			



※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 春の健康コラム 「肝」をいたわる食材 ★

冬に溜まった老廃物を解毒し、栄養を体に必要な形にして全身に届けるため春は肝臓に負担がかかります。

白身魚…脂肪が少なく良質なたんぱく源は肝臓の働きを助け、傷ついた肝臓の修復をします。

春野菜…苦みや香りの強い野菜は、解毒作用があり、新陳代謝を高める効果があります。

