



美しが丘地域ケアプラザ

2021年4月献立表

月		火		水		木		金		土			
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
<p>～日本の桜～</p> <p>東京の桜（ソメイヨシノ）は3/14に開花宣言され、去年と同日観測史上一番早い開花との事。満開予想日は3/22日だそうです。もうすでに発表をしているのでしょうか・・・。</p> <p>関東では10年くらい前までは入学式の定番として、桜を背にして記念撮影をしていました。特に制服姿の幼稚園児やランドセルを背負った小学校1年生が桜の木の前で撮影される姿が目につかびます。</p> <p>しかし、近年は毎年のように開花が早まり、入学式にはすっかり葉桜になっていることが多いです。卒業式に桜というイメージでしょうか？</p> <p>今年の見ごろは3/22～29との事ですので、送迎車の中からもご近所の満開の桜が見れる事でしょう。運転手さんに「ゆっくり走って！」とお願いしてみてください。</p> <p>今月は季節の食材を使った『春の彩り御膳』があります。こちらどうぞ楽しみにしててください。</p>								<p>1</p> <p>ご飯</p> <p>ヒレカツ</p> <p>金平ごぼう</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>474kcal</p> <p>塩分2.3</p>		<p>2</p> <p>ご飯</p> <p>鮭の粕漬け焼き</p> <p>菜の花と海老の炒め物</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>441kcal</p> <p>塩分2.8</p>		<p>3</p> <p>三色丼</p> <p>浅漬け</p> <p>里芋の煮物</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>516kcal</p> <p>塩分3.4</p>	
<p>5</p> <p>ご飯</p> <p>ロールキャベツ</p> <p>ミモザサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>601kcal</p> <p>塩分2.4</p>		<p>6</p> <p>ビーフカレー</p> <p>漬物</p> <p>カボチャのサラダ</p> <p>きのこスープ</p> <p>果物</p> <p>634kcal</p> <p>塩分3.3</p>		<p>7</p> <p>ご飯</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>磯和え</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>558kcal</p> <p>塩分2.4</p>		<p>8</p> <p>ご飯</p> <p>肉団子の酢豚風</p> <p>春雨サラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>果物</p> <p>559kcal</p> <p>塩分2.6</p>		<p>9</p> <p>ご飯</p> <p>鱈の西京焼き</p> <p>五色なます</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>469kcal</p> <p>塩分2.3</p>		<p>10</p> <p>ご飯</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ナムル</p> <p>わかめスープ</p> <p>果物</p> <p>411kcal</p> <p>塩分2.7</p>			
<p>12</p> <p>筍ご飯</p> <p>鯛の西京焼き</p> <p>春の天ぷら</p> <p>菜の花の柚子味噌和え</p> <p>清汁</p> <p>果物</p> <p>526kcal</p> <p>塩分3.1</p>		<p>13</p> <p>桜ご飯</p> <p>鱈の梅しそ天ぷら</p> <p>炊き合わせ</p> <p>春野菜のクルミ和え</p> <p>清汁</p> <p>果物</p> <p>625kcal</p> <p>塩分2.6</p>		<p>14</p> <p>あさりと三つ葉の炊き込みご飯</p> <p>金目鯛の蕪蒸し</p> <p>鶏肉の甘辛あげ</p> <p>酢の物</p> <p>赤だし味噌汁</p> <p>果物</p> <p>517kcal</p> <p>塩分3.6</p>		<p>15</p> <p>牛丼</p> <p>お茶福豆</p> <p>ハムサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>590kcal</p> <p>塩分3.2</p>		<p>16</p> <p>ご飯</p> <p>親子煮</p> <p>春菊のクルミ和え</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>511kcal</p> <p>塩分2.6</p>		<p>17</p> <p>ご飯</p> <p>チキンカツ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>527kcal</p> <p>塩分2.2</p>			
<p>19</p> <p>焼き鳥丼</p> <p>浅漬け</p> <p>ツナ和え</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>430kcal</p> <p>塩分2.8</p>		<p>20</p> <p>ご飯</p> <p>カジキの竜田揚げ</p> <p>おろし酢和え</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>442kcal</p> <p>塩分2.4</p>		<p>21</p> <p>ご飯</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>ホタテのマリネ風</p> <p>南瓜のポタージュ</p> <p>果物</p> <p>632kcal</p> <p>塩分3.4</p>		<p>22</p> <p>菜の花ご飯</p> <p>鱈の照り焼き</p> <p>春の天ぷら</p> <p>ウドとアスパラの酢味噌和え</p> <p>清汁</p> <p>果物</p> <p>544kcal</p> <p>塩分3.5</p>		<p>23</p> <p>グリンピースと桜エビのご飯</p> <p>鯛のアクアパッツァ</p> <p>豚肉のやわらか煮</p> <p>たまごサラダ</p> <p>春のポタージュ</p> <p>果物</p> <p>742kcal</p> <p>塩分3.7</p>		<p>24</p> <p>ふくさ寿司</p> <p>鯛の塩麹焼き</p> <p>春の天ぷら</p> <p>芥子和え</p> <p>とりの清汁</p> <p>果物</p> <p>731kcal</p> <p>塩分3.9</p>			
<p>26</p> <p>ご飯</p> <p>アジフライ</p> <p>南瓜の煮物</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>495kcal</p> <p>塩分2.2</p>		<p>27</p> <p>ご飯</p> <p>鮭の照り焼き</p> <p>かぶの吉野煮</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>435kcal</p> <p>塩分2.6</p>		<p>28</p> <p>ご飯</p> <p>カレイの金山寺味噌焼き</p> <p>揚げ鶏のネギソースかけ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>吉野汁</p> <p>果物</p> <p>435kcal</p> <p>塩分2.2</p>		<p>29</p> <p>ご飯</p> <p>かに玉</p> <p>豆腐シュウマイ</p> <p>中華スープ</p> <p>果物</p> <p>498kcal</p> <p>塩分3.5</p>		<p>30</p> <p>ご飯</p> <p>タラの香草フライ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>かぶのスープ</p> <p>果物</p> <p>446kcal</p> <p>塩分2.2</p>		 <p>4月</p>			