

# 令和8年4月の献立

急きょ献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

		1 (水)お花見献立	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)イースター		
朝食	<h2 style="color: red;">お花見</h2> <p>現在のような桜を愛でるお花見は平安時代が起源とされています。このときは貴族の行事とされていましたが、江戸時代に入るとお花見の風習は庶民まで広がったようです。「目」「舌」「香り」で春を楽しみましょう！</p> 	パン コンソメスープ 卵入り野菜炒め ミロ 緑茶	ご飯 エリンギの味噌汁 枝豆しんじょう のり佃煮 牛乳 緑茶	ご飯 わかめの味噌汁 さつまいもの煮付け 白菜漬 牛乳 緑茶	ご飯 麩の味噌汁 大根の煮物 いりこみそ 牛乳 緑茶	きのご雑炊 青菜の卵炒め きんぴらごぼう 牛乳 緑茶		
昼食		桜ちらし寿司 茶碗蒸し 春キャベツとあさりのお浸し 吸い物 いちご 緑茶	みそラーメン おむすび 大根と油揚げの煮物 マンゴー缶 緑茶	ご飯 鮭のクリームソース 春キャベツのコンソメ煮 ミネストローネ りんご缶 緑茶	ご飯 サバのきじ焼 こんにゃくのピリ辛炒め だんご汁 桜漬 緑茶	オムライス マカロニサラダ しめじスープ みかん缶 緑茶		
夕食		ご飯 酢豚風 中華サラダ えのきの味噌汁 白菜漬 緑茶	ご飯 赤魚のとろろ蒸し 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬け 緑茶	ご飯 鶏肉と里芋の味噌煮 生姜醤油和え 吸い物 沢庵漬 緑茶	ご飯 ロールキャベツ 菜の花のおかか和え ニラの味噌汁 洋梨缶 緑茶	ご飯 魚の香味ソースがけ いんげんの炒り煮 里芋の味噌汁 柴漬け 緑茶		
		6 (月)春巻きの日	7 (火)	8 (水)	9 (木)よいピーマンの日	10 (金)リクエスト	11 (土)	12 (日)
朝食	ご飯 なすの味噌汁 チキンゲット うめびしお 牛乳 緑茶	ご飯 豆腐の味噌汁 じゃがいもの煮物 べったら漬け 牛乳 緑茶	パン 豆乳汁 ポテトサラダ ミロ 緑茶	ご飯 さつまいもの味噌汁 大豆と野菜のトマト煮 野沢菜漬 牛乳 緑茶	ご飯 まいたけの味噌汁 ウィンナーソテー ふりかけ 牛乳 緑茶	ご飯 小松菜の味噌汁 ひじきの煮物 柴漬け 牛乳 緑茶	カニ雑炊 青菜の炒め物 煮豆 牛乳 緑茶	
昼食	ご飯 春巻き ごま和え わかめスープ らっきょう漬け 緑茶	ご飯 鶏肉のホイル蒸し焼き ほうれん草の和え物 吉野汁 きゅうり漬け 緑茶	ご飯 ほっけの素焼き かぼちゃのカニあんかけ ためぎ汁 バナナ 緑茶	豚たま丼 切干大根の酢の物 根菜の味噌汁 キウイと白桃缶 緑茶	ご飯 味噌松風 菜の花の辛子和え わらびの味噌汁 かっぱ漬け 緑茶	ご飯 鯖の塩焼き カリフラワーのサラダ エリンギの味噌汁 洋梨缶 緑茶	ご飯 卵とじゃが芋の流し焼き 春雨サラダ 野菜スープ 椎茸の佃煮 緑茶	
夕食	ご飯 牛肉とキャベツ甘辛炒め 湯豆腐 ごぼうの味噌汁 黄桃缶 緑茶	ご飯 生揚げの肉味噌炒め もやしとワカメの酢の物 かぼちゃの味噌汁 みかん缶 緑茶	ご飯 彩り信田の炊合せ ポン酢和え 肉団子汁 シソ昆布 緑茶	ご飯 たららの煮付け じゃがちくピーマン炒め チンゲン菜のスープ ナスの漬物 緑茶	ご飯 赤魚の和風あんかけ *山菜の白和え そうめん汁 フルーツミックス 緑茶	ご飯 蒸し鶏のバンバンジー風 じゃがいものミルク煮 中華スープ キムチ 緑茶	ご飯 豚肉のエスニック風 ぬた 豆腐の味噌汁 あかまるこ 緑茶	
		13 (月)	14 (火)オレンジデー	15 (水)	16 (木)	17 (金)リクエスト	18 (土)小林富子先生より	19 (日)
朝食	ご飯 エリンギの味噌汁 切干大根の煮物 高菜の漬物 牛乳 緑茶	ご飯 豆腐となめこの味噌汁 煮浸し ふりかけ 牛乳 緑茶	パン コンソメスープ ジャーマンポテト ミロ 緑茶	ご飯 なすの味噌汁 中華炒め ふりかけ 牛乳 緑茶	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜漬 牛乳 緑茶	ご飯 なめこの味噌汁 ふきの炒め煮 梅びしお 牛乳 緑茶	あさり味噌雑炊 大豆の煮物 さつまいもの甘露煮 牛乳 緑茶	
昼食	豚と玉葱のそば おむすび きんぴら風 バナナ 緑茶	カレーライス ゆで卵 グリーンサラダ オレンジ 緑茶	ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き 青菜の炒め煮 しめじの味噌汁 生パイン 緑茶	ご飯 バーベキューチキン 長芋の梅肉和え コンソメスープ シソ昆布 緑茶	ご飯 *えびフライ 刻み昆布と野菜の煮物 卵スープ ナスの漬物 緑茶	ご飯 親子煮 *山菜キムチネーズ 若竹汁 みかん缶 緑茶	ご飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツのベーコン煮 春雨スープ 桜漬 緑茶	
夕食	ご飯 さわらのごま煮 コーンサラダ 高野豆腐の味噌汁 沢庵漬 緑茶	ご飯 海老チリソース まさご和え ザーサイスープ らっきょう漬け 緑茶	ご飯 カレイのグリーンソースかけ ドレッシングサラダ 野菜スープ 高菜の漬物 緑茶	ご飯 アジの南蛮漬け ブロッコリーとホタテのうま煮 もやしスープ マンゴー缶 緑茶	グリーンピース飯 炒り鶏 ほうれん草のお浸し 味噌汁 桃缶 緑茶	ご飯 赤魚の煮付け ツナ和え ごぼうの味噌汁 沢庵漬 緑茶	ご飯 蒸し魚のトマトソースかけ マヨネーズ和え わかめの味噌汁 パイン缶 緑茶	

	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)リクエスト	24 (金)	25 (土)和田和子先生より	26 (日)
朝食	ご飯 じゃがいもの味噌汁 ぜんまいと厚揚げ煮 シソ昆布 牛乳 緑茶	ご飯 もやしの味噌汁 小松菜とツナの炒り煮 白菜漬 牛乳 緑茶	パン きのこのスープ ミニハンバーグ ミロ 緑茶	ご飯 しめじの味噌汁 冬瓜とえびの煮物 のり佃煮 牛乳 緑茶	ご飯 えのきと豆腐の味噌汁 大根と油揚げの煮物 ふりかけ 牛乳 緑茶	ご飯 長芋の味噌汁 炒り豆腐 べったら漬け 牛乳 緑茶	卵雑炊 里芋の味噌煮 いんげんの胡麻和え 牛乳 緑茶
昼食	ご飯 鮭のあんかけ うの花炒り キャベツの味噌汁 きゅうり漬け 緑茶	ご飯 牛肉のカレー炒め 大根のあっさり煮 ブロッコリーのスープ 杏仁フルーツ 緑茶	ご飯 ホキのムニエル じゃが芋のトマトソースかけ コーンスープ 桜漬 緑茶	ご飯 *肉じゃが 甘酢和え ひじきの味噌汁 オレンジ 緑茶	ナポリタンスパゲッティ おむすび 野菜サラダ 小松菜スープ マンゴー缶 緑茶	* 落ご飯 生揚げのおろし煮 海苔和え 白味噌汁 桃缶 緑茶	ご飯 豚肉炒め 中華和え ごぼうの味噌汁 柴漬け 緑茶
夕食	ゆかりごはん 小田巻き蒸し 辛子酢和え つみれ汁 洋梨缶 緑茶	ご飯 魚のきのこ添え 青菜のじゃこ和え あさりの潮汁 大根のみそ漬け 緑茶	ご飯 豚の山椒焼き 青梗菜と筍の中華煮 麩の味噌汁 バナナ 緑茶	ご飯 魚の味噌チーズ焼き チンゲン菜の炒め物 もやしスープ 沢庵漬 緑茶	ご飯 鮭のたらこマヨ焼き のっぺい風煮 スナップエンドウの味噌汁 べったら漬け 緑茶	ご飯 赤魚のさらさ蒸し かぼちゃのうま煮 きのこ汁 きゅうり漬け 緑茶	豆のカレーライス ゆで卵 ひじきサラダ りんご缶 緑茶

	27 (月)	28 (火)	29 (水)リクエスト	30 (木)
朝食	ご飯 なめこの味噌汁 小松菜の煮物 いりこみそ 牛乳 緑茶	ご飯 キャベツの味噌汁 ひじきの煮物 沢庵漬 牛乳 緑茶	パン 洋風スープ ポテトサラダ ミロ 緑茶	ご飯 もやしの味噌汁 刻み昆布の煮物 柴漬け 牛乳 緑茶
昼食	ご飯 魚のレモン味噌焼き 卵と野菜の炒め物 ひじきスープ みかん缶 緑茶	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 味噌汁 パイ缶 緑茶	ご飯 鮭の炒め野菜添え おかか和え 白味噌仕立て 白菜漬 緑茶	ご飯 魚のカレームニエル ごぼうサラダ 小松菜の味噌汁 きょうらぎ 緑茶
夕食	ご飯 チンジャオロースー 生姜醤油和え かぼちゃの味噌汁 キムチ 緑茶	ご飯 具入り卵焼き 炒り煮 吸物 ナスの漬物 緑茶	* 中華丼 もずく酢 ワンタンスープ キウイフルーツと桃缶 緑茶	ご飯 ぎせい豆腐 ピーマンの炒め物 野菜椀 洋梨缶 緑茶

**4月5日は HAPPY EASTER!**

◆ イースターは キリスト教の「復活祭」  
 「命が新しく戻った」ことをお祝いする、春の始まりのイベントです。  
 ◆ 春の訪れと新しい命を喜び、カラフルに色付けした卵(イースターエッグ)を飾ったり、卵料理を食べたり、うさぎ(イースターバニー)のモチーフを飾って楽しむ、華やかなお祭りです。  
 ◆ 卵(イースターエッグ)は「殻の中に命が宿り、殻を割って生まれる様子が命の始まりと復活を表している」と言われています。  
 ◆ うさぎ(イースターバニー)は「一度にたくさんの子を産み、頻繁に出産するので、生命力と子孫繁栄の象徴」と言われています。

**ゆうしゃいん三次 トピックス**  
**レッツ'ピザクッキング!!**

利用者さんの「ピザが食べたい!」という声を受け、家庭でも手軽にできるギョウザの皮を使ったピザを作りました。トッピングは、利用者さんのお好みでのせて頂き、皆様と調理過程を楽しみながら時間が過ぎました。ツナマヨは初めて食べられる方もおられ、新しい味を経験できる機会となりました。これからも利用者様たちと一緒に手作り料理を体験できる場を提供していきたいと思っております。話も弾み、楽しいひと時を過ごすことができました。



何をのせようかな~(^^♪



焼き加減いいね~(#^.^#)



おいC!!(^^)!



このピザはいけるね~(≧▽≦)



社会福祉法人優輝福社会栄養部門  
今月の担当:ゆうしゃいん三次