

予 定 献 立 表

2021年4月16日～4月30日

《 ミニ栄養メモ 》



～桜と食べ物 2～

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (金)	ご飯・あじの干物 信田煮・みそ汁	つけそば・かき揚げ&天ぷら フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼・冷奴 キャベツと水菜和え物・みそ汁	1732
17日 (土)	ドックパン・マーガリン・盛り合わせ パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・さわらの香味焼 茄子とえ物・みそ汁・漬物 	ご飯・鉄板焼・ひじき煮 プチトマト・みそ汁	1746
18日 (日)	ご飯・牛肉大和煮缶(*非常食より) 青菜卵とじ・みそ汁・塩もみ	お茶漬け・長芋の和風ハンバーグ りんごコンポート・牛乳	ご飯・えびフライ・こんにやくと大根 煮・豚汁(*非常食より)	1708
19日 (月)	パン・マーガリン・ジャム・コンソメスープ スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	カレーライス・きゃべつ甘酢和え ヨーグルト和え	ピースご飯・お刺身 茄子のごま煮・みそ汁 	1729
20日 (火)	ご飯・納豆・野菜のきんぴら風 みそ汁・佃煮	あんかけうどん・カステラ巻 フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉もやし炒め さつま芋レモン煮・みそ汁・漬物	1744
21日 (水)	バターロール&ツイストパン・南瓜サラダ きのこのスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮 はすのきんぴら・お浸し・清汁	ご飯・炊き合わせ お浸し・みそ汁・佃煮	1670
22日 (木)	パン・マーガリン・オムレツ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・太刀魚の塩焼・お浸し ひじき煮・みそ汁	ご飯・鶏肉と里芋のうま煮・漬物 レタスとしらすサラダ・なめこ汁	1798
23日 (金)	ご飯・ぜんまい油揚煮・みそ汁 キャベツとツナの和え物・佃煮	長崎ちゃんぽん あんずヨーグルト・牛乳	ご飯・鮭のさっぱり焼・卵豆腐 きんぴらごぼう・みそ汁 	1731
24日 (土)	バターロール・クワッサン・スープ煮 三色野菜スクランブル・フルーツ・牛乳	ご飯・いわしの蒲焼・もずく酢の物 大根と貝柱煮・みそ汁	ご飯・豚肉みそ漬焼or豚肉キムチ炒め【選択食】 青菜しらす・切干大根煮付・清汁 	1635
25日 (日)	ご飯・鮭と卵そぼろ煮 もやしの和え物・みそ汁・佃煮	冷したぬきそば ドームケーキ(カスタード)・フルーツ・牛乳	ご飯・赤魚のカレームニエル ふきのうま煮・おろし和え・みそ汁	1662
26日 (月)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚ヒレのさっぱり照焼 卵の花炒め・お浸し・みそ汁	ご飯・かれいのおんかけ きゃべつお浸し・みそ汁	1678
27日 (火)	ご飯・納豆・みそ汁・漬物 大根とあげの炒め煮 	お好み焼き・豆腐スープ・フルーツ・牛 乳・のり巻orいなり寿司【選択食】	ご飯・コロケ盛合せ 白菜五目煮・みそ汁	1559
28日 (水)	レーズン食パン・マーガリン ハムサラダ・スープ・フルーツ・牛乳	麦飯・さわら木の芽みそ焼 とろろ芋・ごまあえ・清汁 	ご飯・肉じゃが・冷奴 みそ汁・漬物	1671
29日 (木)	パン・マーガリン・ポテトのチーズ焼 ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・かに玉・切干大根サラダ 華風スープ	ご飯・鶏肉オレンジソース ごま酢和え・みそ汁・佃煮	1750
30日 (金)	ご飯・五目豆・鮭缶玉葱のせ みそ汁・焼のり	ラーメン・海草サラダ フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の塩麴焼・フルーツサラダ 切昆布きんぴら・みそ汁	1704

花も葉も塩漬にして食べる先人の知恵
私たちの祖先は、桜を眺めて楽しむだけ
でなく、花や葉を食べ物にして味わう知恵
も生み出しました。花も葉も、生ではほとん
ど香りがしませんが、塩漬にすると「クマリ
ン」という独特の香りが生まれます。

♡桜の花の塩漬

八重桜という種類の桜の花を塩と白梅酢
(梅の実を塩で漬けるとしみ出す汁)に漬
けたもの。使う時は表面の塩を落として水
の中でふり洗いし、使い道に合った塩加減
になるまで水につけて塩出しをします。

♡桜湯

塩漬の桜1～2輪の塩を払い、水で洗っ
て軽く塩を出して湯のみに入れ、お湯を注
ぐと、香り高くほんのり塩味の桜湯がで
きます。結婚が決まった時に行う結納など
のおめでたい席で出されます。

♡桜の葉の塩漬

主に大島桜という種類の桜の葉を、塩と
白梅酢などで漬けたものです。

♡桜もち

塩漬の葉の香りとほのかな塩気は桜も
ちには欠かせません。葉はいっしょに食
べて味わうこともできます。

<お知らせ>

*24日夕と27日昼の選択食は20日頃
までに希望集約します。(※一部の方対象外)

