

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年4月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝		ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜と絹揚げの麺ナムル和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 もやしのごまドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(あさり・白ねぎ)	ごはん 千草焼き ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(里芋・大根)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 大根と平天の白ごま和え 昆布佃煮 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん ハムチーズピカタ 白菜とかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)
昼		ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 一口がんもの煮物 キャベツのアイランドドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん さわらの梅味噌ダレがけ 大豆と小えびの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 精進の炊き合わせ(枝豆がんも) 大根と豚肉の金平 味噌汁(ごぼう・人参) 白味噌仕立て みかん缶	ごはん 白身魚の煮付け しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) いりこ風味	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 白菜と鶏肉の煮物 カリフラワーとアスパラのバンパンドレサラダ 味噌かきたま汁	キーマカレー キャベツとツナのソテー パイン缶の紅茶ジュレ
お		手作り紅茶パウンドケーキ	手作りはちみつレモンゼリー	手作り酒まんじゅう	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム添え)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りチョコマドレーヌ
夕		ごはん ホキの揚げ浸し 豚肉の塩だれ炒め 大根とちくわの大葉ドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 肉じゃが(豚肉) キャベツと平天の炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん あじの香味焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 うまい菜のたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	ごはん 豚肉の和風炒め かにシューマイ いんげんのおからサラダ 味噌汁(白菜・小松菜)	ごはん オレンジチキン うまい菜とベーコンの炒め物 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ) マンゴー缶	ごはん 赤魚の焼き浸し 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て
日付	7	8	9	10			
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(オニオンソース) 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん 玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 白菜となめこの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん ポテトミンチ巻き もやしと油揚げの豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ)	4月3日(木)夕食 たらこマヨサラダ 	4月7日(月)昼食 桜のちらし寿司 	4月9日(水)昼食 ひきないり [福島県郷土料理] 
昼	桜のちらし寿司 絹揚げと昆布の煮物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(しろな・しめじ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め いわしつみれの煮物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(大根・人参) いりこ風味	ごはん さばの塩焼き ひきないり[福島県郷土料理] 味噌汁(おくら・花麴) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	あさりの卵とじ丼 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツとちくわの麺ナムル和え 豚汁(豚肉・しいたけ・人参)			
お	手作りぜんざい(もち麴)	ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りきなこシフォンカップケーキ			
夕	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み いかふくさ焼き 大根と人参の塩麴ドレサラダ 味噌汁(もずく) 麦白味噌仕立て	ごはん ホッケのたれ焼き チンゲン菜と鶏肉の炒め物 もやしとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・白菜)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん さんまの生姜煮 れんこんの炒め生酢 大根といんげんのバンパンドレサラダ 味噌汁(豆腐)			

新商品のたらこマヨサラダは、たらこの風味が引き立つ様にこだわった、たらこマヨソースを使用したサラダです。マヨサラダは度々登場していますが、たらこマヨサラダはたらこが入ったプチプチ食感も楽しんでいただけます。

ほんのり桜の風味が香る桜のちらし寿司が今年も登場します。桜も開花を始めウキウキしますね。桜のちらし寿司の酢飯には旬を迎えるちりめんじゃこが混ぜ込まれています。サーモン、えび、卵などのトッピングで見た目も楽しんでいただけます。

「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島市あたりの方言で、ひきを炒めたものが「ひきないり」です。福島県の郷土料理で、具材や味付けは各家庭や地域で異なるそうです。大根には胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれており、体にうれしい野菜です。

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					11	12	13
朝	4月11日(金)おやつ やわらか桜餅(抹茶ソース)	4月15日(火)昼食 春野菜のソテー			ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(里芋・油揚げ)	ごはん プレーンオムレツ(きのこソース) キャベツと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 擬製豆腐 もやしとニラの香味和え 味噌汁(小松菜・あさり)
昼					鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん さわらの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーと油揚げの白ごま和え 味噌汁(もやし・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 筍と昆布の煮物 味噌汁(かぼちゃ) みかん缶
お	桜餅は、春の訪れを象徴する和菓子で、平安時代から食べられているそうです。関東の桜餅は薄皮で餡を包んだものが主流で、関西の桜餅は道明寺粉という粒々感が特徴です。食べやすいように桜風味のやわらか餅に白あん入の抹茶ソースをかけてみました。	春に旬を迎える食材を使ったソテーが季節の料理で登場します。葉が柔らかくてみずみずしさが特徴の春キャベツと独特な苦みの特徴の菜の花をあさりと一緒に炒めました。あさりの旨味を野菜が吸っておいしさが詰まった一品です。お楽しみに。			手作りやわらか桜餅(抹茶ソース)	パウムクーヘン	手作りみるくまんじゅう(抹茶)
タ					ごはん 銀ひらすの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 菜の花のピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 豚肉と白菜のすき煮 はたけ菜とツナの炒め物 味噌汁(ちくわ・わかめ) いりこ風味 きざみしば漬け	ごはん 鶏肉の塩麴蒸し 切干大根と豚肉の煮物 アスパラとコーンのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(大根・えのき)	ごはん チキンピカタ ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	ごはん ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	ごはん かに玉 アスパラの洋風お浸し 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 いんげんとちくわのピリ辛和え フルーツ(カットりんご) 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 白菜のピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
昼	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 鶏つみれの煮物 ほうれん草とちくわのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	たけのこご飯 赤魚の山椒焼き 春キャベツとあさりのソテー 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味	ごはん ホキのソテー(オニオンソース) 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(大根・人参) ヨーグルトのはちみつソースかけ	チキンカレー うまい菜と平天の和風ドレ和え ミルク寒天のいちごソースかけ	ちらし寿司 金時豆煮 キャベツのバンバンドレサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん 鶏の唐揚げ 菜の花と油揚げの煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)	ごはん 白身魚の煮付け 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ とろろ汁
お	手作りマドレーヌ	いしやきいもと桃山	シルベーヌ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	豆乳かすてら	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りきなこソフトマフィン
タ	ごはん かれいのグリル(オーロラソース) ふかしじゃがいも(ウインナー) キャベツと大根葉のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・しろな)	ごはん 合鴨スモークスライス 大根のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚カツの卵とじ もやしの土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ) 麦白味噌仕立て 高菜炒め	ごはん さばの味噌煮 れんこんとちくわの金平 白菜となめこの和え物 すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 高野豆腐の煮物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参) いりこ風味	ごはん シロガネダラ香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 肉シューマイ 味噌汁(大根葉・平天) パイン缶のオレンジジュレ

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年4月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん レモンチキン チンゲン菜とちりめんのお浸し 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん メヌケの焼き浸し しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん 玉子焼き カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・うまい菜)	ごはん ミートオムレツ もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	ごはん 豚肉の筑前煮 いんげんの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
昼	びびんば いかふくさ焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 中華スープ(ザーサイ・人参・ささみ)	わかめうどん もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	ごはん 肉団子のクリームシチュー うまい菜とえのきの炒め物 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん かれいの魚田(白味噌田楽) 切干大根と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ すまし汁(筍・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) れんこんと豚肉の煮物 しろなとしいたけの真砂和え 味噌汁(もやし・大根菜) 麦白味噌仕立て	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根といかの炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) 卵の花 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) いりこ風味
お	おかしなバナナ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作り水ようかん	さくらフィナンシェ	手作りあんシュー(こしあん)	手作りパウンドケーキ	手作りみたらし(やわらか餅)
タ	ごはん いわしの生姜煮 金平ごぼう カリフラワーといんげんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ)	ごはん 豚肉の香味炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) キャベツとツナのマリネ すまし汁(大根菜・しめじ)	ごはん ぶりの照り焼き ひじきと油揚げの煮物 大根のごま酢和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味	ごはん コロッケ(中濃ソース) キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・人参) マンゴー缶	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 大豆とこんにゃくの煮物 白菜となめこのからし和え 味噌汁(じゃがいも・ごぼう) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め かぼちゃの含め煮 小松菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げと昆布の炒め煮 白菜と平天の塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・えのき)
日付	28	29	30				
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしと大根菜のごまドレサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 大根とパプリカの和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・人参)	ごはん 野菜ミンチ巻き アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)				
昼	ごはん 回鍋肉 ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ) 杏仁豆腐(マンゴーソース)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの梅かつお和え 味噌汁(大根菜・しいたけ)白味噌仕立て	ごはん 牛皿 鶏つみれ 菜の花と平天の麴ナムル和え 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) 麦白味噌仕立て				
お	手作りおしるこ(あられ)	手作りスイートポテト	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)				
タ	ごはん おでん 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜の浅漬け	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	ごはん 白身魚の味噌煮 やっこ(醤油) キャベツとコーンのバンバンドレサラダ すまし汁(ソーマン・花麩)				

