



4月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	日	月	火	水	木	金	土
	 たけのこに付いている白い粉って何？ たけのこを切ると白い粉が付いています。これは「チロシン」という成分です。アミノ酸の1種で水に溶けにくいので、結晶となってたけのこに残るのです。たけのこ特有のえぐ味は、このチロシンが酸化して出来た成分によるものですが、うま味の成分でもあります。掘り上げた直後は刺身で食べられるほどえぐ味がないものの、時間とともにえぐ味が増していくので、早い段階でたけのこご飯などでおいしく食べるのがおすすめです！			1	2	3	4
昼食	お赤飯(ごま塩)	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス
食	すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ
ディ1品	鯖の西京焼き	回鍋肉	かぼちゃ&野菜コロッケ	オニオン&コールスロー	オニオン&コールスロー	オニオン&コールスロー	オニオン&コールスロー
おやつ	やわらかきんぴら	中華サラダ	カニ風味スパゲッティサラダ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	キウイフルーツ
ディ1品	おくらと和えのおかか	ザーサイ	エビフライ	ショアorヨーグルト	ショアorヨーグルト	ショアorヨーグルト	ショアorヨーグルト
おやつ	やわらかおかき(うす塩味)	プリン	どら焼き	プチケーキ	プチケーキ	プチケーキ	プチケーキ
	5	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	五目炒飯	チキンカレー	ごはん
食	みそ汁	オニオンスープ	みそ汁	ロールキャベツのクリームソース	わかめスープ	ひじきとくわいのサラダ	スープ
ディ1品	赤魚の中華蒸し	チーズ入り卵焼き	豚の梅炒め	餃子	餃子	ヨーグルト	麻婆茄子
おやつ	根菜と鶏そぼろのきんぴら	豆の温サラダ	ほうれん草の胡麻和え	蒸し鶏のサラダ	蒸し鶏のサラダ		切り干し大根と紫玉ねぎのおかか和え
ディ1品	果物	パイナップル	バナナ	いちご	巨峰or黄桃	巨峰or黄桃	パイナップル
おやつ	小松菜のお浸し	肉団子と根菜の黒酢ソース	ポテトサラダ	キムチ	オニオンスープ	彩ひじき	彩ひじき
おやつ	お菓子アラカルト	抹茶蒸しパン	クリームチーズとヨーグルトのデザート	ふどうゼリー	いちごのロールケーキ	ミルクプリン	カステラ
	12(イースター)	13	14	15	16	17	18
昼食	ごはん	ごはん	やきそば	ごはん	ごはん	ミックスお好み焼き	ごはん
食	みそ汁	春野菜スープ	中華スープ	みそ汁	スープ	中華スープ	みそ汁
ディ1品	豚肉の生姜焼き	かじきのミレイユ	ポテトサラダ	ぶりの照り焼き	厚揚げ酢豚	中華スープ	鯖の塩焼き
おやつ	おくらの胡麻和え	焙煎胡麻ごほうサラダ		千草和え	もやしのナムル	青梗菜の中華風おひたし	茄子の田舎煮
ディ1品	果物	巨峰or黄桃	バナナ	パイナップル	バナナ	巨峰or黄桃	オレンジ
おやつ	季節の和菓子：イースターひよこ	マンゴープリン	やわらかおかき(砂糖醤油味)	コーヒーゼリー	黒糖蒸しケーキ	ストロベリーゼリー	ココアのムース
	19	20	21	22	23	24	25
昼食	ごはん	シーフードカレー	ごはん	キーマカレー	ごはん	ごはん	ごはん
食	中華スープ	中華スープ	中華スープ	さつまいもサラダ	オニオンスープ	中華スープ	すまし汁
ディ1品	鶏肉の唐揚げ	カッテージチーズのサラダ	タラの中華風旨煮	オレンジ	チキンのトマトソースかけ	チンジャオロース	鯖のちゃんちゃん焼き風
おやつ	モロヘイヤのお浸し	ひじきの生姜風味和え	ひじきの生姜風味和え		フレンチサラダ	春雨サラダ	ほうれん草のお浸し
ディ1品	果物	キウイフルーツ	オレンジ	パイナップル	パイナップル	キウイフルーツ	巨峰or黄桃
おやつ	たいやき	ライチゼリー	おから入りチョコマブルケーキ	いちご蒸しパン	ヨーグルトババロア	やわらかおかき(きな粉味)	クリームコンフェ
	26	27	28	29(昭和の日)	30		
昼食	ミルクパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
食	コンソメスープ	中華スープ	みそ汁	すまし汁	鶏肉の旨煮		
ディ1品	煮込ハンバーグ	芙蓉蟹	ぶり大根	鶏肉の旨煮	豚肉の七味醤油ソテー		
おやつ	ハムマカロニサラダ	蒸し鶏のサラダ	ひじきの生姜風味和え	春菊のごま和え	茄子の中華ドレッシング		
ディ1品	バナナ	オレンジ	パイナップル	オレンジ	キウイ		
おやつ	お菓子アラカルト	静岡産のお茶プリン	ヨーグルトクリームクレープ	ピーチゼリー	あんドーナツ		