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

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4（どら焼きの日）	5	6	7
昼食	お赤飯 すまし汁 鮭おろし煮 キャベツのゆかり和え 巨峰or黄桃	ごはん わかめスープ 回鍋肉 パンプキンサラダ オレンジ	ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーと ささみのサラダ キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ エビフライ・ かぼちゃコロッケ カニ風味 スパゲッティサラダ バナナ	ごはん けんちん汁 鯖の塩焼き 里芋のそぼろ煮 フルーツカクテル	ごはん コンソメスープ 鰆のレモンペッパー焼 豆たっぷりサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 野菜豆腐のあんかけ 春菊の胡麻和え 果物
おやつ	やわらかおかき（うす塩） 甘納豆	プリン クッキー	今川焼き（カスタード） せんべい	どら焼き 和風デザート	プチケーキ ウエハース	ようかん せんべい	アラカルト
	8	9（良いピーマンの日）	10	11	12（パンの日）	13	14
昼食	ごはん コンソメスープ チキンの香草パン粉焼き かくぎりポテトサラダ バナナ	ごはん 中華スープ チンジャオロース もやしのナムル キウイフルーツ	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し がんもの含め煮 フルーツカクテル	ごはん 中華スープ 八宝菜 さつま芋と昆布の煮物 巨峰or黄桃	クロワッサン コーンスープ 鶏の唐揚げ ヤングコーンと チーズのサラダ ヨーグルト	ごはん 鏑汁 豚の梅炒め ささみと ごぼうのサラダ オレンジ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 オニオン＆コールスロー 果物
おやつ	カスタードケーキ クリームサンドクッキー	人形焼き やわらかおかき（きなこ）	杏仁豆腐 ドーナツ	プチケーキ サブレ	スイートポテト バームロール	抹茶ようかん せんべい	アラカルト
	15	16	17(なすびの日)	18	19	20	21
昼食	五目炒飯or中華粥 わかめスープ 焼売 中華サラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 豚肉の醤油蒸し ひじきの煮物 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 ごぼうの鶏そぼろ和え オレンジ	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ おくらとモロヘイヤの おかか和え バナナ	ごはん コンソメスープ シーフードカレー カッテージチーズ のサラダ キウイフルーツ	やきそば 中華スープ やさい豆 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き おくらの白和え 果物
おやつ	コーヒーゼリー マドレーヌ	栗カステラ饅頭 せんべい	バームクーヘン ウエハース	ホワイトミニー ソフトクッキー	さくらの ロールケーキ サブレ	お茶プリン 甘納豆	アラカルト
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 おからビーンズ キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 鰺のきのこあんかけ 春菊のごま和え オレンジ	ごはん 中華スープ タラのチリソース ささみとブロッコリー のサラダ バナナ	ごはん コンソメスープ 野菜たっぷりカレー ヤングコーンと チーズのサラダ ヨーグルト	ごはん わかめスープ 家常豆腐 青梗菜の中華煮 巨峰or黄桃	かき揚げうどん ごぼうの鶏そぼろ和え フルーツカクテル	ごはん みそ汁 鶏肉の幽庵焼き おくらとモロヘイヤの おかか和え 果物
おやつ	カステラ せんべい	クリームコンフェ クッキー	たいやき やわらかおかき（きなこ）	ストロベリーゼリー ウエハース	ヨーグルトババロア チョコレート	クリームワッフル サブレ	アラカルト
	29（昭和の日）	30					
昼食	ごはん コンソメスープ シュクメルリ グリーンサラダ オレンジ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え フルーツカクテル					
おやつ	季節の和菓子 せんべい	ミルクプリン サブレ					

栄養一口メモ

あさり

あさりの旬は春と秋の2回で、産地は愛知、福岡、北海道など全国各地で採ることができます。うまみ成分であるコハク酸を多く含み、少量でもうまみの濃いだしをとることができます。

また、貝の中でもカルシウムとビタミンB12の含有量が豊富で、脳神経や血液細胞などの機能の維持向上が期待できる栄養素です。あさりは、様々な調理法で調理できますが、煮込みや炊き込みをすることで、余すことなく栄養素を摂取することができます。フーライフ桃郷では、海鮮焼きそばとシーフードカレーにあさりを使用しています。