

今月の新献立

4/11 ◆切干大根サラダ

昼食

カルシウムと食物繊維が
大根の約20倍?!

4/13 ◆大豆のトマト煮

夕食

大豆はお肉やお魚と同じ
大切なたんぱく源です

いきいき三活献立

4/14 豚バラと白菜の生姜あん

夕食

4/16 豚肉の照りマヨ生姜炒め

昼食

1日の寒暖差が大きい春に
温活献立

季節の献立

4/25 春の散らし寿司

夕食

(あさり・菜の花・錦糸卵)



※写真はイメージです

献立改善

☑ 嚥下調整食の麺献立を別献立にてご提供いたします。



製造上の都合により、麺を嚥下調整食に美味しく加工することが難しいため、
麺の日には別の献立をご用意いたします。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

例 4/14 昼 常食
・醤油ラーメン
・キャベツのソテー
・デザート (パイン缶)



嚥下調整食
・白身魚の照り焼き
・キャベツのソテー
・デザート (パイン缶)



味噌で47都道府県を
旅しよう Vol.16

4/2(水)

夕食



◆マスのちゃんちゃん焼き
小松菜とたくあんの炒め物
デザート (甘夏みかん缶)
清し汁 (そうめん)

今月の味噌は、北海道味噌

赤辛口米味噌

深いコクと辛みが特徴で、豊かな香りが口いっぱい広がります。料理に使用すると風味が増し、一味違う仕上がりに。

お味噌料理

「マスのちゃんちゃん焼き」

秋から冬にかけて旬を迎える鮭を、
キャベツやにんじんなどの野菜と
一緒に鉄板で蒸し焼きにし、味噌で
味つける料理です。北海道の



※写真はイメージです

石狩地方にある漁師町で生まれました。昭和初期、漁師たちがドラム缶で鉄板を作り、釣った鮭をさばいて焼いて食べたのが始まりだと言われています。

今月のデザート

甘夏
みかん

4月~5月にかけて旬を迎えます。
ほろ苦さとスッキリとした甘みが混じり合った爽やかな味わいが特徴

