



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)	4月5日 (日)	4月6日 (月)	4月7日 (火)
朝食	<p>ごはん 大根の味噌汁 しそ味ひじき 白菜の炒め煮 小松菜わさび和え 牛乳</p> <p><529kcal 蛋白質16.6g 脂質11.2g 塩分3.4g></p>	<p>☆ごはん 〇麩と舞茸の味噌汁 卵豆腐 ふきとじゃこの煮物 〇春菊のごまあえ ☆牛乳</p> <p><548kcal 蛋白質19.9g 脂質13.9g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 大根と半片の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳</p> <p><566kcal 蛋白質23.6g 脂質12.4g 塩分2.1g></p>	<p>ごはん 海草の味噌汁 まるやかひじき たらこ炒り わさび菜おひたし 牛乳</p> <p><535kcal 蛋白質17.2g 脂質11.4g 塩分2.4g></p>	<p>ごはん 南瓜と絹さやの味噌汁 温泉卵 ぜんまいの炒め煮(しらす) 小松菜お浸し 牛乳</p> <p><604kcal 蛋白質25.3g 脂質16.2g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん 玉葱と茸の味噌汁 枝豆とうふ ワラビの煮付け えのき和え 牛乳</p> <p><636kcal 蛋白質21.6g 脂質14.8g 塩分3.1g></p>	<p>ごはん 麩といんげんの味噌汁 数の子うに 切干大根炒り煮 もやしのごまあえ 牛乳</p> <p><535kcal 蛋白質18.8g 脂質11.9g 塩分2.4g></p>
			地産地消メニュー			イースターエッグ	
昼食	<p>赤かぶ青菜ごはん 茶そばの清汁 助宗鱧本みりん漬焼 しらたきのくるみ和え フルーチェ (みかん)</p> <p><481kcal 蛋白質18.6g 脂質6.8g 塩分1.4g></p>	<p>ベーコンチーズマヨネーズパン クリームパン コンソメスープ くわいとひじきの肉団子 ブロッコリーサラダ ミルミル</p> <p><691kcal 蛋白質24.5g 脂質22.3g 塩分2.5g></p>	<p>山菜そば 錦糸卵の海老しんじょう キャベツと鶏肉のからしマヨネーズ和え あんころ餅風デザート</p> <p><497kcal 蛋白質19.3g 脂質16.7g 塩分2.8g></p>	<p>雑穀ごはん ツミレと茸の清汁 すき焼き風煮 青菜とちりめんの和え物 ぶどうゼリー(手作り)</p> <p><691kcal 蛋白質21.4g 脂質26.5g 塩分1.8g></p>	<p>わかめ御飯 さつま汁 和風炒り豆腐包み焼き 青菜と卵の和え物 苺のババロア(手作り)</p> <p><723kcal 蛋白質43.9g 脂質18.2g 塩分2.5g></p>	<p>ハヤシライス ほうれん草のスープ カリフラワーサラダ アロエヨーグルト</p> <p><556kcal 蛋白質15.3g 脂質16.3g 塩分2.6g></p>	<p>雑穀ごはん せんべい汁 炭火鶏つくね タラモサラダ さくらゼリー</p> <p><720kcal 蛋白質28.2g 脂質21.3g 塩分2.8g></p>
			旬の食材：山菜使用				
夕食	<p>麦ごはん キャベと茸の味噌汁 豆腐チーズオムレツ：手作り 肉じゃが オクラのツナ和え</p> <p><638kcal 蛋白質29.2g 脂質20.1g 塩分1.7g></p>	<p>麦ごはん かぶ汁 生姜焼き さつま芋のオレンジ煮 マカロニサラダ</p> <p><825kcal 蛋白質35.0g 脂質31.1g 塩分1.6g></p>	<p>麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 煮込みハンバーグ 小松菜とがんもの含め煮 白菜サラダ</p> <p><605kcal 蛋白質25.0g 脂質16.5g 塩分2.0g></p>	<p>麦ごはん ジャガイモとわかめの味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き ビーフン 華風酢の物</p> <p><647kcal 蛋白質29.7g 脂質14.1g 塩分2.0g></p>	<p>麦ごはん めかぶ汁 アラスカめぬき粕漬焼 ウルイの炒め煮 梅和え(うど)</p> <p><471kcal 蛋白質19.4g 脂質6.4g 塩分2.1g></p>	<p>麦ごはん 大根と茸の味噌汁 黒豚春巻 いかの煮物 ナムル</p> <p><619kcal 蛋白質23.3g 脂質15.6g 塩分2.5g></p>	<p>麦ごはん 卵とにらの味噌汁 回鍋肉 マカロニのソテー ほたての酢の物</p> <p><569kcal 蛋白質19.4g 脂質16.0g 塩分2.0g></p>
			いんげん豆の日	日・米粉の日：ビーフン	旬の食材：うるい、うど使用	春巻きの日	
計							





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	
朝食	<p>ごはん 小松菜と高野豆腐の味噌汁 煮豆 ふりかけ おから煮 ほうれん草のお浸し 牛乳</p> <p><575kcal 蛋白質20.2g 脂質10.2g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん 海草の味噌汁 減塩まるやかひじき 白菜と半片の煮物 ピーナツ和え 牛乳</p> <p><542kcal 蛋白質19.0g 脂質10.9g 塩分2.3g></p>	<p>ごはん 絹さやの味噌汁 五目厚焼玉子 ひじきの炒り煮 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p><713kcal 蛋白質23.0g 脂質27.8g 塩分2.4g></p>	<div data-bbox="1543 315 2582 735" data-label="Image"> </div> <p>4/5 イースター（復活祭）</p> <p>「イースター」はキリスト教の祝日で、イエス・キリストが亡くなって3日後に生まれ変わったことを記念する日で、「復活祭」とも言います。春分の日の中の最初の満月の次の日曜日がイースターとなり、各地でイベントが行われています。ヨーロッパでは新しい命の象徴として、鶏の卵の殻をカラフルにペイントしたイースターエッグを飾ります。子供たちは、広場などに隠したイースターエッグを探す遊びも楽しみにしています。</p> <div data-bbox="1394 1638 2789 1827" data-label="Image"> </div>
	おからの日			
昼食	<p>きのこごはん 芋ノ子汁 鮭の塩焼き 三色信田と山菜の炊き合わせ 果物(バナナ)</p> <p><720kcal 蛋白質35.7g 脂質19.5g 塩分3.8g></p>	<p>特濃メロンパン(ミルククリーム) ロイヤルバターロール コーンスープ 春菊のキッシュ風：手作り みず菜サラダ ジョア(マスカット)</p> <p><739kcal 蛋白質28.6g 脂質28.6g 塩分3.2g></p>	<p>カレーうどん かにシューマイ 切干の胡麻酢和え おいしくせんい うめ</p> <p><490kcal 蛋白質19.6g 脂質15.1g 塩分3.8g></p>	
	旬の食材：山菜使用			
夕食	<p>むぎごはん 南瓜の味噌汁 八宝菜 レバニラ炒め 玉ねぎのサラダ</p> <p><598kcal 蛋白質29.8g 脂質12.0g 塩分2.2g></p>	<p>むぎごはん 山東菜の味噌汁 ぶりハラス照漬焼 ピーマン炒め 梅香和え</p> <p><558kcal 蛋白質28.3g 脂質12.1g 塩分2.3g></p>	<p>むぎごはん いんげんのみそ汁 豚肉のみそ焼き さつま芋の甘煮 コーンの白和え</p> <p><717kcal 蛋白質24.8g 脂質21.4g 塩分1.6g></p>	
		ピーマンの日		
計				





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	4月11日 (土)	4月12日 (日)	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)
朝食	ご飯 豆腐の味噌汁 松前漬け もやし炒め 小松菜のお浸し 牛乳 <571kcal 蛋白質20.2g 脂質15.5g 塩分2.4g>	ご飯 ジャガイモの味噌汁 納豆 すき昆布の煮物 おほか和え 牛乳 <569kcal 蛋白質23.2g 脂質12.5g 塩分2.1g>	ご飯 大根と茸の味噌汁 しそ昆布 ゼンマイの煮付け 梅和え 牛乳 <537kcal 蛋白質17.1g 脂質11.1g 塩分2.5g>	ご飯 にらといた麩のみそ汁 精進肉炒め おから煮 ほうれん草の磯和え 牛乳 <545kcal 蛋白質19.7g 脂質10.5g 塩分2.3g>	ご飯 玉ねぎと揚げの味噌汁 鱈子 チンゲンサイの煮浸し おほか和え 牛乳 <548kcal 蛋白質21.9g 脂質12.9g 塩分2.3g>	ご飯 海草の味噌汁 青のりわかめ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳 <560kcal 蛋白質18.4g 脂質11.6g 塩分2.8g>	☆ご飯 サツマイモの味噌汁 煮豆 ☆白菜と竹輪の煮物 ☆辛子醤油和え ☆牛乳 <551kcal 蛋白質18.4g 脂質9.1g 塩分1.3g>
	しっかりいい朝食の日						
昼食	チキンライス 野菜スープ テリヤキハンバーグ カットマンゴー <532kcal 蛋白質15.0g 脂質13.5g 塩分3.8g>	雑穀ご飯 塩ちゃんこ さばの照り焼き 菜の花のクルミ和え フルーツ和え <709kcal 蛋白質30.0g 脂質23.3g 塩分2.7g>	ロコモコ丼 白菜とベーコンのスープ 帆立とチンゲンサイのクリーム煮 豆乳プリン <664kcal 蛋白質24.9g 脂質21.6g 塩分2.2g>	雑穀ご飯 のっぺい汁 豚の角煮 ブロッコリーの和え物 果物 (オレンジ) <611kcal 蛋白質20.8g 脂質13.6g 塩分2.2g>	牛丼 かきたま汁 キャベツの土佐和え フルーチェ (ぶどう) <633kcal 蛋白質14.5g 脂質25.1g 塩分3.0g>	ランチパック牛タン入りシチュー 蒸しぱん瀬戸内レモン しゃが芋とベーコンのスープ オムレツ えびマヨサラダ ヤクルト400 <682kcal 蛋白質23.6g 脂質28.2g 塩分2.8g>	野菜豆乳ラーメン かにのふわふわ豆腐 中華風サラダ 苺プリン (手作り) <517kcal 蛋白質18.2g 脂質16.1g 塩分1.9g>
						パンの日	
夕食	麦ご飯 しいたけ汁 天ぷら (海老・タラの芽・茄子) 里芋の大豆そぼろ煮 紅白なます <712kcal 蛋白質21.6g 脂質22.7g 塩分2.9g>	麦ご飯 青菜汁 しゃぶしゃぶ 大根のカニあんかけ(グリーンピ) うどの酢味噌和え <564kcal 蛋白質28.4g 脂質12.0g 塩分2.5g>	麦ご飯 ネギとわかめの味噌汁 味噌田楽 マーボー春雨 鶏肉のマリネ <665kcal 蛋白質30.7g 脂質22.1g 塩分2.0g>	麦ご飯 豆腐となめこの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 茶碗蒸し：手作り 白菜の梅和え <488kcal 蛋白質20.5g 脂質8.8g 塩分1.6g>	麦ご飯 大根と茸の味噌汁 みそカツ 厚揚げの五目煮 長芋の細切り <741kcal 蛋白質21.8g 脂質24.7g 塩分2.5g>	麦ご飯 モヤシト揚げの味噌汁 照焼チキン おでん風煮付け わさび醤油和え <505kcal 蛋白質22.7g 脂質9.1g 塩分2.7g>	麦ご飯 小松菜と揚げの味噌汁 鶏肉のピザ風焼き がんもの煮物 オクラとろろ <516kcal 蛋白質29.2g 脂質8.3g 塩分1.8g>
	旬の食材：タラの芽使用	旬の食材：うど使用					
計							



◀4/17朝は地産地消メニューです▶

☆一戸町 米、牛乳、しいたけ、めんつゆ





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	4月18日 (土)	4月19日 (日)	4月20日 (月)				
朝食	ご飯 大根の味噌汁 卵豆腐 大豆とひじきの煮物 小松菜のお浸し 牛乳 <539kcal 蛋白質19.7g 脂質12.6g 塩分2.3g>	ご飯 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 魚缶詰 (さんまの蒲焼) ワラビの煮付け ほうれん草のお浸し 牛乳 <573kcal 蛋白質22.3g 脂質15.0g 塩分1.6g>	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 とろろ ふきのフ레이크煮 えのき和え 牛乳 <533kcal 蛋白質18.7g 脂質10.0g 塩分1.9g>	<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップえんどう、たけのこ、せり、ふき、うどんなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがあったりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。</p> </div>			
	雑穀ご飯 けんちん汁 さわらの幽庵焼 わさび醤油和え ソフール <589kcal 蛋白質27.5g 脂質14.5g 塩分2.0g>	焼き豚炒飯 中華スープ 花咲イカしゅうまい ブロッコリーサラダ おいしくせんい もも <483kcal 蛋白質16.9g 脂質19.7g 塩分3.3g>	シーフードカレー きのこのスープ イタリアンサラダ コーヒー牛乳プリン <563kcal 蛋白質16.9g 脂質16.5g 塩分3.6g>				
	良い歯の日		コーヒー牛乳の日				
夕食	麦ご飯 きのこの味噌汁 生姜焼き かぶのクリーム煮 さつま芋のサラダ <786kcal 蛋白質33.2g 脂質26.2g 塩分2.1g>	麦ご飯 えのきの味噌汁 野菜たっぷりオムレツ 鶏肉とごぼうの炒め煮 菊と白菜の酢の物 <572kcal 蛋白質27.2g 脂質14.4g 塩分1.9g>	麦ご飯 もやしと揚げの味噌汁 鶏肉のすき焼き風煮 ケチャップソテー マセドアンサラダ <631kcal 蛋白質22.8g 脂質17.9g 塩分2.0g>				
計							





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)	4月26日 (日)	4月27日 (月)
朝食	<p>ごはん 大根と茸の味噌汁 鮭フレーク ぜんまいの炒め煮 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p><564kcal 蛋白質22.9g 脂質13.7g 塩分1.7g></p>	<p>ごはん 葱と高野豆腐の味噌汁 イカ塩辛 白菜と半片の煮物 うるいのおひたし 牛乳</p> <p><504kcal 蛋白質18.4g 脂質9.4g 塩分2.5g></p>	<p>ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 煮豆 切り干し大根煮付け ピーナツ和え 牛乳</p> <p><598kcal 蛋白質16.7g 脂質14.6g 塩分1.8g></p>	<p>ごはん サツマイモの味噌汁 温泉卵 もやしのソース炒め おかか和え 牛乳</p> <p><615kcal 蛋白質23.3g 脂質18.2g 塩分1.7g></p>	<p>ごはん 白菜の味噌汁 厚焼玉子 大根と竹輪の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳</p> <p><576kcal 蛋白質22.9g 脂質14.2g 塩分2.7g></p>	<p>ごはん 蕪とえのきの味噌汁 たらこ和風煮 露の味噌炒め 青菜ののり酢和え 牛乳</p> <p><540kcal 蛋白質16.9g 脂質12.7g 塩分1.6g></p>	<p>ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 シラスやわらか煮 すき昆布の煮物 ごま和え 牛乳</p> <p><532kcal 蛋白質18.3g 脂質9.7g 塩分1.9g></p>
			旬の食材：うるい使用		旬の食材：山東菜使用		
昼食	<p>スパゲティミートソース 帆立スープ 若鶏のレモンバジル風味 お茶プリン</p>  <p><547kcal 蛋白質30.4g 脂質19.0g 塩分2.6g></p>	<p>雑穀ごはん ひつつみ 鮭の塩焼き なばなと卵の和え物 チョコのパパロア (手作り)</p> <p><619kcal 蛋白質43.4g 脂質13.4g 塩分2.0g></p>	<p>イチゴスペシャル 薄皮U.F.O. 焼きそばパン キャベツのスープ かぼちやのグラタン：手作り コブサラダ お楽しみ献立 ジュース</p> <p><662kcal 蛋白質21.2g 脂質22.9g 塩分3.0g></p>	<p>中華丼 ワンタンスープ ニラ饅頭 マンゴープリン</p>  <p><703kcal 蛋白質23.7g 脂質20.9g 塩分2.5g></p>	<p>雑穀ごはん 豚汁 たらのピカタ 青菜のくるみみそ和え 果物(バナナ)</p> <p><762kcal 蛋白質32.8g 脂質26.5g 塩分1.2g></p>	<p>鶏ごぼうごはん 筍と若布の清汁 茸の和風オムレツ ささ身の辛し和え フルーチェ (みかん)</p> <p><605kcal 蛋白質26.0g 脂質18.2g 塩分3.3g></p>	<p>雑穀ごはん つみれと豆腐の清汁 チーズ入りメンチカツ 小松菜とちりめんの和え物 フルーツヨーグルト</p> <p><663kcal 蛋白質22.5g 脂質21.0g 塩分2.2g></p>
			パンの日				
夕食	<p>☆麦ごはん ☆板麩とえのきの味噌汁 ☆野菜たっぷりオムレツ 豆腐の中華風煮 ☆ささ身梅和</p>  <p><646kcal 蛋白質32.0g 脂質21.8g 塩分2.2g></p>	<p>麦ごはん 小松菜と昆布の味噌汁 海老カツ いか大根 フレンチサラダ</p> <p><608kcal 蛋白質26.2g 脂質13.7g 塩分2.7g></p>	<p>麦ごはん えのきの味噌汁 そい甘味噌漬焼 露と豚肉の炒め煮 長芋の漬物</p> <p><505kcal 蛋白質24.2g 脂質11.2g 塩分2.7g></p>	<p>麦ごはん 小松菜汁 プルコギ風 里芋のそぼろ煮 なめこのおろし和え</p> <p><676kcal 蛋白質30.2g 脂質19.9g 塩分3.2g></p>	<p>麦ごはん めかぶ汁 揚げだし豆腐 ビーフン 酢の物</p> <p><717kcal 蛋白質18.4g 脂質26.9g 塩分2.9g></p>	<p>麦ごはん うるいの味噌汁 ハンバーグ(ホワイトソース) キャベツのフレーク炒め 南瓜サラダ</p> <p><754kcal 蛋白質24.9g 脂質27.9g 塩分2.4g></p>	<p>麦ごはん ジャガイモの味噌汁 ほっけの焼き魚 筑前煮 華風酢の物</p> <p><601kcal 蛋白質30.2g 脂質12.1g 塩分2.2g></p>
	地産地消メニュー					旬の食材：うるい使用	旬の食材：みず菜使用
計							



《4/21夕は地産地消メニューです》

☆ 一戸町

米、牛乳

○ 岩手県産

鶏肉、卵、わかめ、板麩





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)			
朝食	ご飯 白菜と若布の味噌汁 栄養豆腐 みずの炒め煮 菜の花のお浸し 牛乳 <576kcal 蛋白質22.3g 脂質14.7g 塩分1.8g>	ご飯 麩と舞茸の味噌汁 秋刀魚梅煮 おから煮 うるいのおひたし 牛乳 <563kcal 蛋白質23.2g 脂質11.9g 塩分2.2g>	ご飯 白菜と茸の味噌汁 納豆 ゼンマイの煮付け えのき和え 牛乳 <577kcal 蛋白質21.5g 脂質14.5g 塩分1.8g>	<p>平安時代、貴族の遊びとして始まったとされる「お花見」。春になると地上に降りてくる「田んぼの神様」が宿ると言われている「桜」の花を、お酒やごちそうを楽しみながらにぎやかに愛でる、日本古来の行楽行事です。お花見の習慣が広がったのは江戸時代のこと。現在でも桜の名所として知られる上野や隅田湖畔、王子の飛鳥山などに次々と桜が植えられ、江戸の人々の春を彩りました。</p> <p>桜の咲く時期や色にちなんで、桜と名のつく食べ物もあります。たとえば、春にとれる真鯛は「さくらだい」とも呼ばれます。駿河湾で春や秋によくとれる「桜えび」は、まさに鮮やかな桜色が特徴です。また、たこを炊き込んだごはんは、その色合いから「さくらめし」ともいいます。鯛は「めでたい」、えびは「腰が曲がるまで長生き」、たこは「多幸」など、縁起のよい食材でもあり、卒業や入学、進級、結婚などのお祝いの食事にもよく出されます。</p>		
	旬の食材：みず使用	旬の食材：うるい使用				
昼食	ちらし寿司 そうめんの清汁 白かぶとがんもの煮物 胡瓜の酢の物 桜プリン <556kcal 蛋白質17.4g 脂質11.1g 塩分2.4g>	親子丼 半片と春雨の清汁 さつま芋の小倉煮 りんごゼリー <571kcal 蛋白質18.2g 脂質5.5g 塩分2.0g>	ランチパックバスケットケーキ ミニチョコクロワッサン パンプキンスープ チキンオムレツ マカロニサラダ まめぴよ イチゴ味 <786kcal 蛋白質23.3g 脂質29.1g 塩分2.9g>			
	季節のデザート		パンの日			
夕食	麦ご飯 山東菜の味噌汁 鶏肉のみそ焼き ロールキャベツのトマトソース煮 玉葱のレモン和え <537kcal 蛋白質28.4g 脂質5.8g 塩分2.1g>	麦ご飯 かぶ汁 生姜焼き ふきの信田煮 長芋の梅和え <618kcal 蛋白質24.5g 脂質17.7g 塩分1.9g>	麦ご飯 蕪と凍豆腐の味噌汁 海老フライ クリームシチュー ブロッコリーのサラダ <4284kcal 蛋白質255.9g 脂質159.4g 塩分26.2g>			
	旬の食材：山東菜使用					
計						

