

さくらの里山科味便り

令和7年4月献立案内

第150号 令和7年3月15日発行 社会福祉法人 心の会 法人事務長 若山 加奈江

特別養護老人ホーム さくらの里山科 施設長：若山三千彦 調理主任：中川聡明 栄養士：石井里奈

住所：横須賀市太田和5-86-1 電話：046-857-6333 FAX:046-857-7799



4月の特別献立

今月の旬魚 メバルの煮付け 25日(金) 昼

メバルは春告魚とも書きます。その名の通り春に旬を迎える魚の代表です。その春を告げる魚をご賞味下さい。



穀雨 20日(日) 昼 十八穀ご飯等

春ご膳 16日(水) 昼 梅ひじきご飯、明日葉天ぷら、空豆等

今月の創作丼・シラス梅おろし丼 18日(金) 昼

季節のお茶会 葛桜と足柄茶 24日(木) おやつ

昭和の日・大人のお子様ランチ 29日(火) 昼

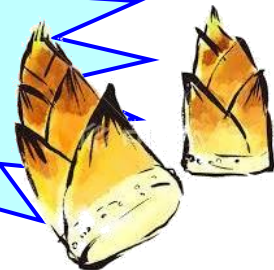
今月のパスタ・ボンゴレ 7日(月) 昼



旬御膳

22日(火) 昼食

旬の筍をたっぷり
とご堪能下さい。



お花見弁当

2日(水) 昼食

白慢の本格漆塗り、六角形の重箱に、旬のお料理をたっぷり詰めたお花見弁当。いつも大好評です



熊本被災支援フェア

14日(月) 昼食

この日に熊本から食品を購入し被災地を支援することになっています。南関揚げや阿蘇高菜漬け、豆腐のもろみ漬け、太平燕などを取り寄せします。



4月予定献立表

現 場：さくらの里山科

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
朝食			ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーわさび和え 味噌汁(白玉麩・ワカメ) カラダ強くするヨーグルト	ご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 豆たっぷりサラダ 味噌汁(アサ・ミツバ) みかん&ヤルト	ご飯 鰯レモン煮 オクラの湯葉和え 味噌汁(ワカメ・菜・長葱) フルーツカテル&ヤルト	ご飯 ウインナー和風ごま炒め なめこもずく 味噌汁(ワカメ・ミツバ) イチゴヨーグルト	ご飯 ニシンの甘露煮 枝豆とひじきの白和え 味噌汁(里芋・長葱) 黄桃&ヤルト	
昼食			ご飯 和風おろしハンバーグ さつま芋と金時の甘煮 ホタテ入りサラダ 味噌汁(舞茸・カワレ)	～花見弁当～ 桜ご飯 鱈の木の芽焼き 厚焼玉子 チンチンズ大葉巻きフライ 炊き合わせ 青菜のお浸し 和菓子 桜 清まし汁(ネリ麩・カワレ)	ご飯 親子煮 レンコンのたらこ炒め いんげんのピーナツ和え 味噌汁(豆苗・油揚げ)	～入居～ ご飯 ホキのとろろ蒸し ほうれん草ごま和え 胡瓜の即席付け 清まし汁(花麩・アサツキ)	～ショート～ ご飯 鮭の刺身(赤身・中トロ) ほうれん草ごま和え 胡瓜の即席付け 清まし汁(花麩・アサツキ)	ご飯 豚の八角煮 大根の醤油マヨ和え 茄子のぬか漬 味噌汁(ジャガ芋・玉葱)
夕食			ご飯 アジの塩焼き 切干大根煮 三色豆 清まし汁(高野豆腐・アサツキ)	ご飯 えびとブロッコリー塩炒め 中華サラダ キャベツ即席漬 味噌汁(エノキ・アサツキ)	ご飯 太刀魚のバター醤油焼き なべしぎ 山吹漬 味噌汁(オツ麩・アサツキ)	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き 人参饅頭帆立あん 蕪の甘酢生姜和え 清まし汁(トロ昆布・ミツバ)	ご飯 タラのもろみ焼き 白菜四色和え 桜漬 清まし汁(ワリ・ミツバ)	
3時			ドーナツ	お楽しみおやつ	桃のタルト	いちご	シュークリーム	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝食	ご飯 肉団子の煮物 根菜のごまだれサラダ 味噌汁(アサ・油揚げ) パイン&ヤルト	ご飯 目玉焼き 大根そぼろ煮 味噌汁(茄子・長葱) マンゴー	ご飯 サンマの生姜煮 海藻サラダ 味噌汁(蕪・蕪の葉) カラダ強くするヨーグルト	ご飯 がんも煮 さっぱり春菊ごま和え 味噌汁(ネリ麩・長葱) 白桃&ヤルト	ご飯 さつま揚げの旨煮 とろろ 味噌汁(玉葱・油揚げ) みかん&ヤルト	ご飯 厚焼玉子 切干大根煮 味噌汁(ワカメ・長葱) アロエヨーグルト	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 彩りコーン春雨サラダ 味噌汁(えのき・長葱) パイン&ヤルト	
昼食	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ ちくわと糸こんにゃく炒め 蟹ともやしのサラダ 清まし汁(高野豆腐・ミツバ)	～パスタ・ボンゴレ～ フレンチサラダ 野菜コンソメスープ フルーチェ	ご飯 肉野菜炒め インゲンの辛子マヨ和え 千切り沢庵 清まし汁(サモ・カワレ)	ご飯 太刀魚のしそ香り焼き 春雨の梅酢和え ごま昆布佃煮 味噌汁(ホウレン草・長葱)	～入居～ ご飯 鯛の塩焼き 筍の土佐煮 蕪のあちゃら漬 清まし汁(オツ麩・カワレ)	～ショート～ 筍ご飯 鯛の塩焼き 筍の土佐煮 筍の土佐煮木の芽和え 若竹汁	ご飯 牛肉のオイスター炒め さつま芋レーズン煮 わさび菜のおかか和え 味噌汁(こら・卵)	～トッピングバイキング～ バターロール トッピング 桜えび入りクリームコロッケ ミモザサラダ 枝豆スープ
夕食	ご飯 カレーの磯辺焼き 南瓜の含め煮 しば漬 味噌汁(渦巻き麩・カワレ)	ご飯 牛肉の柳川風煮 胡瓜の梅肉和え キャベツの即席漬 味噌汁(白玉麩・玉葱)	ご飯 サバの味噌煮 青梗菜のお浸し 赤かぶ漬 清まし汁(絹豆腐・ミツバ)	ご飯 鶏肉の松風焼き 茄子おろし和え うずら豆 味噌汁(ワカメ・カワレ)	ご飯 ぶた大根 ワカメともやしの和え物 きゅうりの糠漬 味噌汁(キャベツ・人参)	ご飯 メルルーサのバター醤油焼き いんげんのピーナツ和え 白菜の柚子和え 清まし汁(素麺・カワレ)	ご飯 ホッケの塩焼き 青梗菜としらす和え 大根のぬか漬 味噌汁(花麩・アサツキ)	
3時	どら焼き	チョコムース	雪の宿	抹茶オムレット	桜餅(道明寺)	いちごムース	蒸しケーキ(黒糖)	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝食	ご飯 鶏五目豆 菜の花お浸し 味噌汁(茄子・長葱) 黄桃&ヤルト	ご飯 鰯かつお煮 ほうれん草としらす和え 味噌汁(白玉麩・長葱) フルーツカテル&ヤルト	ご飯 魚河岸揚げの煮物 ブロッコリーとかいワワーのサダ 味噌汁(アサ・ミツバ) カラダ強くするヨーグルト	ご飯 鮭の照り焼き ぜんまいの炒め煮 味噌汁(白菜・油揚げ) バナナ	ご飯 納豆(ssは温泉卵) 青梗菜のなめたけ和え 味噌汁(南瓜・アサツキ) 白桃&ヤルト	ご飯 鮭の卵とじ 小松菜のくるみ和え 味噌汁(ズイキ・アサツキ) ブルーベリーヨーグルト	ご飯 えびつみれ煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁(花麩・長葱) みかん&ヤルト	
昼食	ご飯 タラのレモン蒸し もやしとハムの炒め物 もずく三杯酢 清まし汁(渦巻麩・カワレ)	～熊本応援フェア～ 南関揚げ丼 阿蘇高菜漬と豚肉ごま炒め 豆腐もろみ漬の胡瓜和え 太平燕(タピオ・エン)	味噌ラーメン 焼売 桃の杏仁豆腐	～春御膳～ 梅ひじきご飯 天ぷら(さより・明日葉) そら豆の塩茹で キャベツのレモン即席漬 ハマグリの潮汁	桜海老ご飯 ハマチの刺身 いんげん胡麻マヨネーズ和え 赤かっぱ漬 味噌汁(エノキ・アサツキ)	～しらす梅おろし丼～ 小松菜の柚子風味和え 白花豆煮 清まし汁(オツ麩・アサツキ)	ご飯 鶏つくね照り焼き 五目豆煮 高菜漬 清まし汁(シメジ・ワカメ)	
夕食	ご飯 肉じゃが 春菊の菊花和え 沢庵漬	ご飯 アジの梅煮 蓮根サラダ 卵豆腐	牛丼 胡瓜と茄子の生姜酢和え うぐいす煮豆 味噌汁(庄内麩・カワレ)	ご飯 豆腐の蒲焼き 里芋のずんだ和え ナスのぬか漬	ご飯 鶏肉の山椒焼き じゃがいものたらこ炒め 胡瓜とみかんの酢の物	ご飯 赤魚の西京焼き オクラおかか和え 蕪の即席漬	ご飯 メカジキの照焼き さつまいもレモン煮 白菜の炒めもの	

	味噌汁(椎茸・長葱)	味噌汁(小松菜・玉葱)		清まし汁(ネギ・ミツバ)	味噌汁(高野豆腐・長葱)	味噌汁(キャベツ・カイワレ)	味噌汁(長芋・カイワレ)
3時	やわらかおかき(コンポート・ジュ)	熊本銘菓・おてもやん	やわらかサブレ(コア)	はっさく	プリン	ぽんせん しょうゆ味	エクレア
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 オムレツ いんげんのピーナツ和え 味噌汁(青梗菜・油揚げ) フルーツカクテル&ヤクルト	ご飯 魚肉ソーセージ炒め煮 南瓜サラダ 味噌汁(庄内麩・水菜) キウイフルーツ	ご飯 生揚げ煮 蓮根サラダ 味噌汁(茄子・アサキ) カラダ強くするヨーグルト	ご飯 三色いなり煮 ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・ミツバ) 黄桃&ヤクルト	ご飯 温泉卵 ひじき煮 味噌汁(キャベツ・カイワレ) バナナ	ご飯 筑前煮 ブロッコリーの明太サラダ 味噌汁(高野豆腐・カイワレ) パイン&ヤクルト	ご飯 まぐろフレーク煮 とろろ 味噌汁(ふのり・長ネギ) アロエヨーグルト
昼食	～穀雨～ 十八穀ご飯 金目鯛の西京漬焼き 茄子のずんだ和え ウドの酢味噌和え 清まし汁(渦巻き麩・ミツバ)	ご飯 ロールキャベツのトマトシチュー 大根サラダ ブルーンのコンポート	～筍御膳～ 筍ご飯 鯛の塩焼き 筍の土佐煮 筍の木の芽和え 若竹汁	ご飯 マグロの刺身 炊き合わせ 春キャベツしらす和え しじみの赤だし	山菜そば 里芋の柚子味噌煮 紫さつま芋羊羹	ご飯 ～メバルの煮付け～ 小松菜サラダ 白花豆煮 粕汁	バターロール ビーフシチュー シーフードサラダ 青りんごゼリー
夕食	ご飯 豚肉のカレー炒め 茄子ピーマンポン酢和え うずら豆 味噌汁(小松菜・玉葱)	ご飯 ブリの山椒焼き 青梗菜とベーコンソテー 昆布豆煮 清まし汁(ハッパン・カイワレ)	ご飯 鶏肉の松風焼き アスパラサラダ 赤かっぱ漬け 味噌汁(白玉麩・アサキ)	ご飯 肉野菜炒め いんげんの白和え 茶福豆 清まし汁(梅干・トロロ昆布)	ご飯 カレイのパン粉焼き メカブのなめ茸和え きゅうりの即席漬け 味噌汁(里芋・アサキ)	ご飯 鶏肉の塩麹焼き ふきの土佐煮 桜漬け 味噌汁(ネギ麩・長葱)	ご飯 ホタテのバター醤油炒め 南瓜の甘煮 ほうれん草のポン酢和え 清まし汁(オクラ麩・豆苗)
3時	いちご	みかんゼリー	かっぱえびせん	たい焼き	～季節のお茶会～ くず桜と足柄茶	バウムクーヘン	甘夏
	27	28	29	30			
朝食	ご飯 鯛の梅煮 カリフラワーのツナ和え 味噌汁(椎茸・ミツバ) 黄桃&ヤクルト	ご飯 枝豆がんもの煮浸し 春雨サラダ 味噌汁(切干大根・アサキ) オレンジ	ご飯 ニシンの甘露煮 菜の花のお浸し 味噌汁(渦巻き麩・アサキ) フルーツカクテル&ヤクルト	ご飯 南瓜の鶏そぼろあん いんげん胡麻和え 味噌汁(庄内麩・カイワレ) カラダ強くするヨーグルト			
昼食	ご飯 他人煮 さつま芋の黄金煮 蕪のぬか漬け 味噌汁(花麩・貝割れ)	ケリンピースご飯 鮭の味噌照り焼き 茶碗蒸し 新玉葱のしらす和風サラダ 清まし汁(ワカメ・アサキ)	～昭和の日・ 大人のお子様ランチ～ オムライス(混ぜ) ハンバーグ(カレーソース) エビフライ フライドポテト 野菜ジュース	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 白菜ときのこの炒めもの きゅうりの即席漬け 沢煮椀			
夕食	ご飯 カレイの煮付け ごぼうサラダ 胡瓜の即席漬け 味噌汁(南瓜・アサキ)	ご飯 鶏肉のピカタ 揚げ茄子とピーマンの炒め 大根の塩昆布和え 味噌汁(豆腐・カイワレ)	ご飯 ブリの山椒煮 もやしの梅おかか和え 昆布豆煮 味噌汁(ネギ・長ネギ)	ご飯 干草焼き ほうれん草と海老のマヨ和え 茄子の茗荷和え 清まし汁(アサ・長葱)			
3時	イチゴクレープ	ソフトサラダせんべい	リングドーナツ(チョコ)	黒糖ふ菓子			