

さくらの家味便り

令和6年4月献立案内

第138号 令和6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

高齢者グループホーム 運営責任者代行：斉藤かがり 担当栄養士：斉藤香代子

さくらの家二番館 ホーム長：廣羽幸樹 住所：小矢部4-15-8 電話：046-850-3125

さくらの家三番館 ホーム長：斉藤かがり 住所：小矢部4-15-7 電話：046-850-5688



4月の特別献立

昭和の日祝膳 29日(月)昼

懐かしい昭和天皇の誕生日を、お赤飯とお刺し身の盛り合わせでお祝いしましょう。

穀雨の十六穀米ご飯 19日(金)昼

春分の日と立夏の間にある穀雨に、十六穀をお召し上がり下さい。

お家deカワイ 草餅 4日(木)おやつ

春に芽生えるヨモギを使った草餅は、まさに旬の和菓子です。

今月の丼 鮭イクラ丼 15日(月)昼 サーモンお刺身とイクラ

今のご飯 ナシゴレン 30日(火)昼 インドネシアの焼き飯

熊本応援フェア

14日(日)昼

熊本も、未だ地震から復興途上にあります。熊本銘菓誉れの陣太鼓を始めとする熊本の食材を購入して復興を支援します。美味しく食べて熊本を応援しましょう！

頑張ろう！
熊本！



栄養士のお勧め

春ご膳

20日(土)・昼

サヨリに明日葉の天ぷら。空豆と桜エビのかき揚げ。フキの青煮、ハマグリのお汁。春が旬の食材を揃えた春ご膳で、心行くまで春を味わって下さい。



4月の調理型献立

お花見弁当 5日(金)昼

ご入居者様皆様と一緒に、お花見弁当を作って頂きます。

唐揚げに、厚焼き玉子、鯛の塩焼き…。お料理を作るのも一緒に。お弁当箱に詰めるのも一緒に。

ご自分で作られたお花見弁当を持って屋上にあがって頂き、桜を見ながらお召し上がり頂きます。



お花見弁当

さくらの家4月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
朝食		ご飯 がんも煮 春菊のごま和え 豆苗の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 紅鮭の塩焼き 蕪の海老あんかけ 豆腐の赤だし ヤクルト	ご飯 高野豆腐と野菜の含め煮 焼きたらこ わかめと玉ねぎの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 魚河岸揚げの煮物 オクラのみぞれ和え しめじの味噌汁	ご飯 サワラの幽庵焼き もやしのピーナッツ和え キャベツの味噌汁 ヤクルト	トースト ジャーマンポテト 人参とツナのサラダ レタスのコンソメスープ プレーンヨーグルト	
	昼食		カレーうどん 卵豆腐 新たまねぎの梅和え	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き さつまいもサラダ 金平ゴボウ 吉野汁	ご飯 豚の角煮 はんぺんのお好み焼き ほうれん草わさびマヨ和え ターサイのスープ	ご飯 牛肉の野菜巻き ふきの青煮 山芋の磯和え 茗荷の清汁	～参加型・お花見弁当～ 桜ご飯 鶏肉の唐揚げ 鯛の塩焼き 厚焼玉子 春野菜の炊き合わせ ポテトサラダ 桜生麩の清まし汁 甘味（花の風）	親子丼 トマトと甘夏みかんのサラダ ふるふき大根 しじみの清汁
夕食			ご飯 スズキの煮つけ インゲンのおかか和え 里芋のずんだ和え あさりの味噌汁	ご飯 赤魚の粕漬け焼き めかぶ酢 茄子の冷菜 味噌汁（ユニット）	ご飯 ホッケの塩焼き 肉じゃが マカロニあべかわ なめこの清汁	ご飯 サバの味噌煮 切干大根煮 トマトとセリのフルチカラ 清汁（ユニット）	ご飯 白菜と豚肉の重ね蒸し ごぼうサラダ ピーマンの塩昆布和え メカブの味噌汁	ご飯 いわしのハンバーグ なべしぎ 蕪のしその実和え 清汁（ユニット）
		エネルギー - 1328kcal 蛋白質 47.6g 脂質 29.6g 食塩 13.3g	エネルギー - 1373kcal 蛋白質 59.3g 脂質 29.9g 食塩 7.7g	エネルギー - 1423kcal 蛋白質 59.2g 脂質 39.4g 食塩 6.9g	エネルギー - 1381kcal 蛋白質 38.9g 脂質 37.6g 食塩 10g	エネルギー - 1799kcal 蛋白質 69.6g 脂質 58.2g 食塩 9.4g	エネルギー - 1457kcal 蛋白質 52.9g 脂質 53.1g 食塩 10.2g	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝食		ご飯 ニシンの塩焼き さつま揚げの旨煮 アオサの味噌汁	ご飯 目玉焼き いんげんの油炒め えのきの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 五目煮豆 なめこおろし 茄子の味噌汁 ヤクルト	ご飯 メルルーサのポン酢かけ 小松菜のくるみ和え 厚揚げの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 温泉卵 ひじき煮 椎茸の味噌汁 ヤクルト	ご飯 カレーの煮付け めかぶとオクラのおひたし 玉葱の味噌汁	バターロール ベーコンソテー ツナサラダ コンソメスープ プレーンヨーグルト
	昼食		昔ながらの塩ラーメン 中華冷奴 焼き餃子	ご飯 シーフードシチュー アボカドと竹輪のサラダ 手羽先のグリル焼き	ご飯 豚キムチ たらもサラダ ブロッコリーのナムル アオサの清汁	ご飯 和風ハンバーグ 海藻サラダ さつまいもとりんごの煮物 花麩の清汁	ご飯 チンジャオロースー 春雨とかにの酢の物 フルーツマカロニサラダ あさりの中華スープ	渡り蟹のクリームパスタ チキンナゲット グリーンサラダ オニオンスープ
夕食			ご飯 かじき鮨の甘露煮 キャベツの茗荷合え 野菜の煮物 オクラの清汁	ご飯 鱈の梅煮 青梗菜としらす和え ひじきサラダ 舞茸の赤だし	ご飯 タラのもろみ焼き 白菜のお浸し 南瓜のミルク煮 清汁（ユニット）	ご飯 鶏肉のホイル焼き 卵の花炒り 胡瓜とらっきょうの酢の物 若竹汁	ご飯 あじの塩焼き 冷部煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 根野菜煮物 胡瓜の浅漬け しじみ赤だし
		エネルギー - 1405kcal 蛋白質 64.8g 脂質 27.5g 食塩 24.5g	エネルギー - 1633kcal 蛋白質 75.5g 脂質 58.7g 食塩 12.4g	エネルギー - 1358kcal 蛋白質 39.1g 脂質 38g 食塩 8.3g	エネルギー - 1433kcal 蛋白質 58.4g 脂質 37.7g 食塩 10.5g	エネルギー - 1637kcal 蛋白質 59.9g 脂質 58.1g 食塩 9.2g	エネルギー - 1391kcal 蛋白質 69.9g 脂質 46.3g 食塩 8.9g	エネルギー - 1499kcal 蛋白質 57.9g 脂質 54.2g 食塩 6.7g
	14	15	16	17	18	19	20	
朝食		ご飯 ミートボールのトマト煮 菜の花辛子和え つみれの味噌汁	ご飯 太刀魚のバター焼き 豆たつぷりサラダ アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 かじき鮨の味噌焼き 大根サラダ 長芋の清汁 ヤクルト	ご飯 さばの生姜煮 ブロッコリーのサラダ 青梗菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 焼きたらこ 野菜のごま和え アオサの味噌汁	ご飯 えびつみれ煮 ほうれん草のバターコーン 茄子の味噌汁 ヤクルト	トースト トマトのふわふわ卵とじ 春雨サラダ コーンポタージュ プレーンヨーグルト
		～熊本震災応援フェア～ 南関揚げ丼	鮭イクラ丼 茄子のずんだ和え	ご飯 麻婆豆腐	オムライス 温野菜のバーニカワダ	焼きそば 焼売	～穀雨のお献立～ 16穀ご飯	～春御膳～ ご飯

昼食	阿蘇の高菜と豚肉ごま炒め タイピーエン 豆酪（豆腐の味噌漬け） 阿蘇ミルク饅頭みるるん	里芋煮ころがし けんちん汁	しらたきの真砂和え ほうれん草お浸し ワカメスープ	キャベツスープ プリン	もやしのナムル ザーサイの中華スープ	豚肉の3色巻き 里芋田楽 松前漬け セリの清まし汁	刈り・明日葉の天ぷら 空豆とえびのかき揚げ ふきの青煮 ハマグリのおろし
夕食	ご飯 肉野菜炒め 大根の蟹あんかけ なめたけおろし オクラの清汁	ご飯 豚肉のピリ辛炒め きゅうりの生姜和え 白菜のクリーム煮 玉葱の味噌汁	ご飯 太刀魚の塩焼き 肉じゃが 黒豆 味噌汁（ユニット）	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 蕪のしば漬け和え 呉汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 金平ゴボウ 春雨の酢の物 味噌汁（ユニット）	ご飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ とまとときゅうりの二杯酢 せんべい汁	ご飯 鶏肉の香草焼き 春菊の柚子和え しらすおろし 味噌汁（ユニット）
	エネルギー 1321kcal 蛋白質 44.1g 脂質 44.9g 食塩 11.7g	エネルギー 1700kcal 蛋白質 60.4g 脂質 68.5g 食塩 10.8g	エネルギー 1269kcal 蛋白質 51.6g 脂質 19.3g 食塩 7g	エネルギー 1780kcal 蛋白質 69.5g 脂質 72.2g 食塩 9.7g	エネルギー 1242kcal 蛋白質 45.4g 脂質 34.9g 食塩 10.1g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 47.2g 脂質 36.8g 食塩 8.4g	エネルギー 1915kcal 蛋白質 66.6g 脂質 89.3g 食塩 10.6g
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 魚河岸揚げの煮物 インゲンの生姜和え 玉葱の味噌汁	ご飯 スパムの炒め物 カリフラワーサラダ じゃが芋の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 ウインナー炒め スパゲッティサラダ なめこの味噌汁 ヤクルト	ご飯 生揚げ煮 キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 和風オムレツ 水菜のお浸し メカブの味噌汁	ご飯 竹輪と野菜の煮物 蕪の甘酢生姜和え 大根の味噌汁 ヤクルト	トースト ポトフ ピーマンソテー プレーンヨーグルト
昼食	あさりのピラフ ほうれん草のキッシュ 3種のレタスサラダ コンソメスープ いちご	ご飯 豚肉とごぼうのおろし煮 白菜浅漬け 伴ミスウ 卵スープ	ご飯 牛肉のすき焼き かぶと甘夏の酢の物 ピーマンの塩昆布炒め はんぺんの清汁	ご飯 鶏肉の甘酢あん チョレギレタス 胡瓜とらっきょうの酢の物 具たくさん味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜の白和え 山芋とおくらのサラダ お麩の清汁	ご飯 五目炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 若竹煮 卵豆腐と三つ葉のお吸い物	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつまいもサラダ 菊花お浸し アオサの清汁
夕食	ご飯 鰯の西京味噌焼き ふきの土佐煮 かぼちゃのサラダ 沢煮椀	ご飯 カマスの塩焼き 大根ツナの煮物 里芋田楽 清汁（ユニット）	ご飯 サワラのホイル焼き 筑前煮 青梗菜の炒め物 ワカメの味噌汁	ご飯 サバの文化干し 菜果なます マカロニあべかわ しじみの清汁	ご飯 白身魚の蒲焼き りんごのレーズン煮 野菜の煮物 味噌汁（ユニット）	ご飯 カレイの煮付け ほうれん草ごま和え カニ風味サラダ しめじの清汁	ご飯 にしんの生姜煮 きのこのおろしポン酢 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁（ユニット）
	エネルギー 1222kcal 蛋白質 53g 脂質 35g 食塩 8g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 55.4g 脂質 53.7g 食塩 11g	エネルギー 1717kcal 蛋白質 56.5g 脂質 68.5g 食塩 8.6g	エネルギー 1313kcal 蛋白質 51.7g 脂質 35.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1295kcal 蛋白質 49.7g 脂質 25.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1232kcal 蛋白質 46.7g 脂質 14.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1318kcal 蛋白質 55.7g 脂質 37.6g 食塩 13.1g
	28	29	30				
朝食	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 白菜おかか和え ワカメの味噌汁	ご飯 玉葱とハムの炒め 人参しりしり じゃが芋の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 ムールサの塩焼き 春雨サラダ 南瓜の味噌汁				
昼食	山菜そば 温野菜のオーロラソース 空也蒸し	～昭和の日御膳～ お赤飯 刺身盛り合わせ 高野豆腐と野菜の含め煮 茄子の柚子風味 あさりの清汁	ナシゴレン トマトのヨーグルトサラダ アボカドのコンソメスープ マンゴーフルーツ				
夕食	ご飯 鱈のパン粉焼き がんもとさつま揚げの煮物 長芋千切りサラダ 沢煮椀	牛丼 蕪の田楽 はくさいの漬物 清汁（ユニット）	ご飯 かじき鮎の味噌焼き じゃがいものミルク煮 人参の白ごま和え ワカメスープ				
	エネルギー 1508kcal 蛋白質 59.9g 脂質 51.8g 食塩 12.2g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 49.1g 脂質 37.4g 食塩 11.8g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 55.3g 脂質 36.2g 食塩 4.9g				