

令和4年4月献立表

4月

春爛漫！心も身体もリフレッシュ！

今月は、新商品と季節商品が毎週登場し、新しい始まりを感じて頂けるような献立にいたしました。
暖かい日差し、桜の舞う風を感じながら、お食事から心と身体をリフレッシュしましょう！

4/5

火

清明(行事食)
-春爛漫御膳-

清明とは、清浄明潔(せいじょうめいけつ)を略した季語で、全てのものが清らかで生き生きしているという意味があります。

- 桜海老ご飯
- 赤魚の木の芽味噌がけ
- 筍と菜の花のしんじょうさくらあん
- 菜の花の錦糸和え

春爛漫にふさわしい新メニューをお届けします。美しい桜色の「桜海老ご飯」、春の香りの「赤魚の木の芽味噌がけ」、「菜の花の錦糸和え」をご賞味ください。



4/29

金

ご当地グルメ(和歌山県)

- 釜揚げしらす丼
- 高野の炊き合わせ
- 紀州南高梅ジュレ

クックデリオリジナルのご当地丼、ふんわりとした食感の釜揚げしらすをたっぷり使いました。「高野の炊き合わせ」、香り高い「紀州南高梅ジュレ」と一緒に楽しみください。



4/1

金

おついたち
-お花見弁当-

- 赤飯
- 赤魚の西京焼き
- 味付け花人参(添え)
- 若竹煮
- 桜ようかん



4/17

日

復活祭
-春のイースターランチ-

- 白身魚のピカタ 菜種ソースがけ
- 茹でブロッコリー(添え)
- 茄子としめじのトマトソース
- チーズと黒胡椒のキャベツサラダ



4/20









水

穀雨(こくう)




- 菜飯
- 赤魚の若竹煮
- クックデリのだし巻き卵
- 菜の花のぬた和え

穀雨とは穀物を潤し、成長させる恵みの雨が降る時期をさします。



月	火	水	木	1 金	2 土
				 季	
				赤飯 赤魚の西京焼き 味付け花人参（添え） 若竹煮 桜ようかん おついたち お花見弁当	白米 お味噌汁 さばのみぞれ煮 さつま揚げの煮物 根菜サラダ
				エネルギー 461 kcal 蛋白質 11.73 g 脂質 1.99 g 炭水化物 23.84 g 食塩 1.48 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 15.89 g 脂質 22.87 g 炭水化物 14.53 g 食塩 2.01 g
4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
	 季				
白米 たまごうどん（温） やわらか鶏肉の天ぷら キャベツと青さのナムル	桜海老ご飯 赤魚の木の芽味噌がけ 筍と菜の花のしんじょうさくらあん 菜の花の錦糸和え お味噌汁 清明 春爛漫御膳	白米 お味噌汁 かぼちやのコロッケ マカロニのパセリソテー（添え） 茹でブロッコリー（添え） 人参とわかめの土佐煮 豆とコーンのオーロラソース和え	白米 お味噌汁 豚の甘辛煮 はんぺんとほうれん草の卵とじ おからごぼう	白米 お味噌汁 ハンバーグ（チーズソース） ポテトフライ（添え） 具沢山野菜の煮込み キャベツとソーセージのフレンチサラダ	白米 お味噌汁 鶏もも肉の照り焼き 卵の花 おくらと長芋の和え物
エネルギー 651 kcal 蛋白質 13.07 g 脂質 14.39 g 炭水化物 52.55 g 食塩 2.55 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.36 g 脂質 8.12 g 炭水化物 16.79 g 食塩 3.51 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 8.41 g 脂質 22.41 g 炭水化物 34.70 g 食塩 1.52 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 14.17 g 脂質 28.25 g 炭水化物 18.09 g 食塩 2.17 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 12.39 g 脂質 17.67 g 炭水化物 17.94 g 食塩 1.85 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 16.37 g 脂質 8.63 g 炭水化物 15.01 g 食塩 1.78 g

11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
					
白米 お味噌汁 ホイコーロー 春雨の五目炒め ほうれん草のナムル	親子丼 お味噌汁 人参とわかめの土佐煮 湯葉の和風サラダ	白米 お味噌汁 赤魚のトマトカレー煮 カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め おからとツナのサラダ	白米 お味噌汁 牛肉と春野菜のオイスター炒め 茄子の和風あんかけ キャベツと青さのナムル	ナポリタン お味噌汁 一口コロッケ（チーズ） コーン入りコールスローサラダ	白米 お味噌汁 さわらの漬け焼き 味付け花人参（添え） 五目厚焼玉子 オクラとろろ
エネルギー 515 kcal 蛋白質 10.58 g 脂質 8.36 g 炭水化物 23.09 g 食塩 2.42 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 14.45 g 脂質 11.96 g 炭水化物 20.41 g 食塩 3.01 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.49 g 脂質 8.81 g 炭水化物 14.59 g 食塩 1.48 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 7.87 g 脂質 12.96 g 炭水化物 7.83 g 食塩 0.88 g	エネルギー 644 kcal 蛋白質 8.76 g 脂質 11.23 g 炭水化物 52.02 g 食塩 3.00 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 14.73 g 脂質 8.90 g 炭水化物 10.47 g 食塩 0.98 g
18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
					
豚丼 お味噌汁 小松菜と薄揚げの煮びたし レンコンの梅おかかマヨサラダ	白米 お味噌汁 あじの塩焼き 大根のはりはり漬け（添え） レバーの生姜煮 ほうれん草の白和え	菜飯 お味噌汁 赤魚の若竹煮 クックデリのだし巻き卵 菜の花のめた和え 穀雨	白米 お味噌汁 鶏ももの唐揚げ 茹でキャベツ人参（添え） 切り昆布と油揚げの煮物 豆とコーンのオーロラソース和え	白米 お味噌汁 豚肉と菜の花の春色炒め 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 キャベツとコーンのおかかお浸し	醤油ラーメン（野菜・豚肉） 鶏とネギのさつま揚げ きゅうりの胡麻和え 杏仁豆腐
エネルギー 601 kcal 蛋白質 13.01 g 脂質 16.56 g 炭水化物 23.39 g 食塩 2.97 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 15.91 g 脂質 6.73 g 炭水化物 9.19 g 食塩 1.60 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 15.71 g 脂質 5.82 g 炭水化物 21.85 g 食塩 2.17 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 17.83 g 脂質 14.97 g 炭水化物 26.17 g 食塩 1.74 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 10.58 g 脂質 17.44 g 炭水化物 17.27 g 食塩 0.93 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 17.05 g 脂質 13.46 g 炭水化物 63.28 g 食塩 5.66 g
25	26	27	28	29	30

月	火	水	木	金	土
					
白米 お味噌汁 赤魚の煮付け 茄子の吉野煮 湯葉の和風サラダ	ふきご飯 お味噌汁 いわしの生姜煮 はんぺんとほうれん草の卵とじ 白花豆	白米 お味噌汁 ソース焼きそば フライドポテト(カレー) 根菜サラダ	白米 お味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニのチーズクリーム ピーマンとじゃこのくたくた	三色丼 お味噌汁 高野の炊き合わせ 紀州南高梅ジュレ	白米 お味噌汁 チーズ入りチキンカツ トマトソースのスパゲティ(添え) ほうれん草と玉ねぎのソテー 切干大根のサラダ
エネルギー 556 kcal 蛋白質 16.70 g 脂質 12.40 g 炭水化物 16.20 g 食塩 1.98 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 15.00 g 脂質 8.01 g 炭水化物 15.21 g 食塩 1.74 g	エネルギー 789 kcal 蛋白質 11.70 g 脂質 19.02 g 炭水化物 64.23 g 食塩 3.78 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 14.78 g 脂質 15.33 g 炭水化物 23.21 g 食塩 3.05 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 10.00 g 脂質 10.08 g 炭水化物 22.59 g 食塩 1.24 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 10.75 g 脂質 11.29 g 炭水化物 20.74 g 食塩 1.51 g