

4月のお献立

山県グリーンポートテイクアセンター

	月	火	水	木	金	土
			1日 赤飯 かき玉汁 豚肉の味噌漬け焼き ブロッコリーのサラダ オレンジ	2日 カレー南蛮 ごはん いか里芋 パイン缶	3日 ハヤシライス コーンクリームフライ 野菜サラダ フルーツカクテル	4日 ごはん 具だくさん汁 鶏肉の香味焼き 長芋のわさび和え みかん缶
朝食						
間食			ピーチヨーグルト	シフォンケーキ ミルクティー	たい焼き 玄米茶	どら焼き ほうじ茶
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝食	お花見御膳 桜散らし・春の炊き合わせ 菜花の辛子和え・茶碗蒸し メロン	たけのごはん えのきの味噌汁 選べるおかず 金平ごぼう 黄桃缶	長崎ちゃんぽん ごはん 中華スープ 蒸し焼売 パイン缶	ごはん くすの汁 サバのごま味噌煮 蓮根サラダ オレンジ	ごはん クリームシチュー キャベツのソテー ブロッコリーのサラダ 黄桃缶	松花堂弁当 ごはん・豆腐の味噌汁 カレイの唐揚げ 南瓜のそぼろ煮 ポテトサラダ・ブルーチェ
間食	桜もち 玄米茶	ロールケーキ カフェオレ	ドーナツ レモンティー	ぶどうゼリー	抹茶まんじゅう ほうじ茶	ベビーシュー ミルクティー
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝食	ごはん 大根の味噌汁 選べるおかず 豆腐サラダ バナナ	ごはん もやしの味噌汁 すき焼き 大豆サラダ フルーツカクテル	ごはん 小松菜の味噌汁 鶏大根 胡瓜の酢の物 黄桃缶	ごはん 豆腐の味噌汁 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の錦糸和え みかん缶	肉うどん ごはん イカと青梗菜の炒め ヨーグルト和え	ごはん コンソメスープ ポークピカタ ツナサラダ パイン缶
間食	マドレーヌ カフェオレ	もみじまんじゅう 玄米茶	プリン	カステラ ほうじ茶	小倉パン 玄米茶	パウムクーヘン レモンティー
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝食	ごはん コーンポタージュ ホキのポテトサラダ焼き カリフラワーサラダ フルーツポンチ	かき揚げそば ゆかりごはん 里芋味噌かけ みかん缶	中華飯 中華風卵スープ 春雨サラダ 杏仁豆腐	カレーライス エビカツ キャベツサラダ パイン缶	ごはん 南瓜の味噌汁 選べるおかず ほうれん草のゆず和え 黄桃缶	ごはん すまし汁 さばのつけ焼き ごぼうの煮物 バナナ
間食	レモンケーキ ミルクティー	いちごゼリー	バナナカステラ カフェオレ	ミルクケーキ レモンティー	ホットケーキ ミルクティー	黒糖まんじゅう ほうじ茶
	27日	28日	29日	30日		
朝食	きしめん 菜めし 肉団子煮 洋梨缶	味噌カツ丼 えのきの味噌汁 ほうれん草のお浸し フルーツカクテル	ごはん すまし汁 ぶり大根 ぜんまいの煮付け もやしの和風和え	ごはん コンソメスープ 選べるおかず 大根サラダ 黄桃缶		
間食	マーブルケーキ カフェオレ	たこ焼き 玄米茶	クリームコンフェ レモンティー	田舎まんじゅう ほうじ茶		

平成27年

選べる おかず メニュー

7日 火曜日

- A: 鯖の幽庵焼き
B: 豚肉の生姜焼き

13日 月曜日

- A: スズキの照り焼き
B: 鶏肉の梅焼き

24日 金曜日

- A: 鶏肉の照り焼き
B: カレイのおろし煮

30日 木曜日

- A: チーズハンバーグ
B: 鮭のムニエル

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

アケノ話 その二十四 ～山菜～

春になり様々な植物が芽吹く季節となりました。長く厳しい冬の間じっとエネルギーを溜め続ける山菜は春の雪解けとともに一気に芽吹き、力強い姿を見せてくれます。山菜の一番の特徴は、ほろ苦い味とアクの強さ、また粘りがあるものがあって、様々な食感が楽しめます。今回は「山菜」についてご紹介致します。

《山菜の苦み》
山菜の苦味成分には、ポリフェノールや、体内にこもった余計な熱分と水を排出し、新陳代謝を促進すると言われています。冬に代謝がおちて溜め込んだ脂肪や毒素を春の苦味で活動的にしましょう！

《ふきのとう》
早春に土の中から顔をのぞかせるふきのとうは、春を真っ先に告げてくれる山菜で、「春を告げる山菜」とも呼ばれています。ふきの花蕾で、畑や田んぼの土手に顔を出す日本原産の山菜。独特の苦みや香りを持ち、冬眠から目覚めた熊が、一番初めに口にするといられています。

《タラの芽》
日本全土の日当たりのよい場所に群生する山菜です。独特の風味と苦みを持ち、トゲが多く赤みがかった「赤芽」と、トゲが少なく赤みのない「青芽」があります。「山のバター」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質と脂質を含み、ビタミン類も豊富に含まれています。

《せり》
春の七草として親しまれている早春の山菜です。特有の香りを持ち、冬場の貴重なビタミン源です。カロテンやカルシウム、カリウムが豊富で、血液中の脂肪分や老廃物を排出し、血液の流れをよくするとして、春先に一度は食べたい山菜といわれています。鉄分や食物繊維も豊富で、特有の香り成分には、保温効果や発汗作用があります。

☆お知らせ☆

16日(木)・・・屋台の揚げたてサクサク天ぷら