

「おいしい」という笑顔のために 

2018

4月
卯月

第143号

II

今月の献立

今月のご当地メニュー

〈北海道〉

鮭丼

〈福島県〉

喜多方

ラーメン

今月の
表紙(屏風絵)・裏表紙



中原 悠基子 さま

そんぼの家S 京都嵐山
(京都市右京区)

1
日

- 朝 ○ポークビーンズ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○牛乳
 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○豆腐と白菜の煮浸し○ごぼうサラダ○汁物○ご飯
 夕 ○おでん○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物○十穀ご飯

熱量 1,585kcal タンパク質 51.6g 脂質 50.3g
 炭水化物 216.0g 塩分 12.6g



5
木

- 朝 ○れんこんと昆布の煮物○冷奴or温奴○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
 昼 ○サバの照り焼き○根菜の海老そばろあん○生湯葉○汁物○ご飯
 夕 ○八宝菜○春雨と鶏肉の和え物○汁物○ご飯

熱量 1,366kcal タンパク質 45.2g 脂質 29.3g
 炭水化物 221.1g 塩分 8.1g



2
月

- 朝 ○きんとき豆○野菜の五目煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
 昼 ○豚じゃが○ナムル○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
 夕 ○カレーの煮付け○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯

熱量 1,341kcal タンパク質 40.2g 脂質 11.3g
 炭水化物 259.9g 塩分 7.4g



6
金



毎月のご当地
 マニユ
 北海道
鮭丼

大トロサーモンがのった
 贅沢な丼をぜひご賞味ください。

戦後、北日本から全国に広まった海鮮の丼物料理。今回の鮭丼は、鮭1匹から3~5%ほどしかとれない脂ののった"トロ"を使用。また、小粒で透き通った朱色のししゃも卵は、噛むとプチプチとはじける感触が楽しめます。

- 朝 ○じゃが芋煮○キャベツとベーコンの蒸し物○汁物○ご飯○ヨーグルト
 昼 ○北海道 鮭丼○ひじき豆腐つくね○きんとき豆○汁物
 夕 ○鶏のさっぱり煮○なすのおかか和え○汁物○ご飯



熱量 1,489kcal
 タンパク質 52.7g
 脂質 36.3g
 炭水化物 229.9g
 塩分 9.4g

3
火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切干大根とワカメの煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
 昼 ○茶そば○揚げとインゲンのそばろあん○カリフラワーの和風マリネ○みかんシロップ漬け
 夕 ○ポークソテー○ポテトサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,431kcal タンパク質 40.9g 脂質 30.6g
 炭水化物 243.6g 塩分 11.7g



4
水

- 朝 ○ボイルウインナー○チーズオムレツ○汁物○パン○コーヒー牛乳
 昼 ○コロケ盛り合せ○豚バラねぎ塩炒め○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯
 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,644kcal タンパク質 43.6g 脂質 53.5g
 炭水化物 240.0g 塩分 10.9g



7
土

- 朝 ○小松菜のごま和え○筑前煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
 昼 ○クリームシチュー○チキンカツ○サラダ○ご飯
 夕 ○赤魚の西京焼き○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯

熱量 1,410kcal タンパク質 46.1g 脂質 26.6g
 炭水化物 240.1g 塩分 6.5g



8

日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー
○ベーコンエッグ○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○炊き合わせ○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯
- 夕 ○チキン南蛮○ほうれん草のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,632kcal タンパク質 56.4g 脂質 50.1g
炭水化物 224.8g 塩分 12.1g



12

木

- 朝 ○いんげんのごま和え○切昆布大豆○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚肉の生姜煮○えびと竹の子の玉子とじ
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○肉団子○かに風味サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,548kcal タンパク質 48.1g 脂質 44.3g
炭水化物 231.0g 塩分 7.5g



9

月

- 朝 ○焼きなす○豆ひじき○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○サバの竜田揚げ○きのこの白和え
○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯
- 夕 ○煮込みハンバーグ○コールスロー○汁物
○ご飯

熱量 1,463kcal タンパク質 46.2g 脂質 36.0g
炭水化物 228.9g 塩分 6.3g



13

金

- 朝 ○もずく○目玉焼き○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○サケのマヨネーズ焼き○キャベツとヤング
コーン炒め○野菜のマリネ○汁物○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○ほうれん草のおかか和え○汁物
○ご飯

熱量 1,347kcal タンパク質 44.2g 脂質 25.9g
炭水化物 226.7g 塩分 8.2g



10

火

- 朝 ○白菜の煮浸し○厚焼き玉子○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○カレーライス○大豆のコンソメ煮
○ツナサラダ○アロエシロップ漬け
- 夕 ○酢豚○野菜しゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,681kcal タンパク質 47.8g 脂質 43.9g
炭水化物 264.8g 塩分 10.1g



14

土

- 朝 ○大根の甘辛煮○揚げとインゲンの
そぼろあん○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○焼きうどん○ひめ高野煮○オクラとひじきの
柚子風味○汁物
- 夕 ○アジの塩焼き○野菜の五目煮○汁物
○ご飯

熱量 1,206kcal タンパク質 34.1g 脂質 24.8g
炭水化物 204.3g 塩分 10.6g



11

水

- 朝 ○ジャーマンポテト○魚肉ソーセージ炒め
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○いんげん豆
○汁物
- 夕 ○チキンステーキにんにく醤油
○厚揚げのきのこあんかけ○汁物○ご飯

熱量 1,397kcal タンパク質 47.7g 脂質 31.8g
炭水化物 223.9g 塩分 10.7g



15

日

- 朝 ○トマトパンネ○大豆のコンソメ煮○汁物
○パン○牛乳
- 昼 ○鶏のあぶり焼き○金平ポテト
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○牛しぐれ煮○白菜の三杯酢和え○汁物
○ご飯

熱量 1,650kcal タンパク質 53.1g 脂質 52.6g
炭水化物 223.3g 塩分 9.7g



16
月

- 朝 ○切干大根とワカメの煮物○里芋の鶏そぼろ
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○赤魚の煮付け○厚焼き玉子
○なすの田舎煮○汁物○ひじきご飯
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○菜の花の辛子和え
○汁物○ご飯

熱量 1,508kcal タンパク質 59.1g 脂質 28.6g
炭水化物 245.1g 塩分 9.7g



17
火

- 朝 ○ごぼうのうま煮○サケの塩焼き○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○キャベツの酢の物
○筍の土佐煮○汁物○ご飯
- 夕 ○オムレツデミグラスソース
○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,568kcal タンパク質 41.3g 脂質 44.1g
炭水化物 241.0g 塩分 9.1g



18
水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○コールスロー
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○刺身盛り合わせ○豚肉とゆりねの玉子とじ
○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯
- 夕 ○具たくさん豚汁○五目豆腐揚
○彩り紅あずま○ご飯

熱量 1,547kcal タンパク質 54.3g 脂質 42.1g
炭水化物 228.9g 塩分 6.7g



19
木

昼食



柔らかいチャーシューを
たっぷりのせた本格ラーメンを。

今月のご当地
メニュー

福島県

喜多方ラーメン

地元では「支那そば」とも呼ばれ、札幌ラーメン、博多ラーメンと並んで日本三大ラーメンのひとつです。醤油味がベースですが、店によっては塩味やみそ仕立てなど千差万別。麺は太めの平打ち縮れ麺を使用しています。

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根の旨煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○福島県 喜多方ラーメン○枝豆しんじょ
○もやしのナムル○マンゴープリン
- 夕 ○サバの煮付け○ほうれん草の白和え○汁物
○ご飯



熱量 1,661kcal
タンパク質 58.7g
脂質 57.5g
炭水化物 216.9g
塩分 12.5g

20
金

- 朝 ○カリフラワー和風和え○ツナとキャベツの
炒め煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○穴子散らし寿司○ほっこり煮合わせ
○アスパラと大根のざっぱり和え○汁物
- 夕 ○照り焼きチキン○たまごサラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,399kcal タンパク質 48.5g 脂質 27.8g
炭水化物 232.8g 塩分 9.0g



21
土

- 朝 ○菜の花と湯葉の煮浸し○田舎煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○麻婆茄子○揚げえびしゅうまい
○春雨サラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○カレイの味噌煮○冷奴or温奴○汁物
○ご飯

熱量 1,426kcal タンパク質 49.1g 脂質 31.7g
炭水化物 228.8g 塩分 8.1g



22

日

- 朝 ○クリームパスタ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○鶏つくねの野菜添え○きゅうりの酢の物○じゃがバター○汁物○ご飯
- 夕 ○豚バラ焼肉○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯

熱量 1,526kcal タンパク質 46.8g 脂質 48.2g
炭水化物 211.5g 塩分 8.7g



昼食



夕食

26

木

- 朝 ○玉ねぎそばろ煮○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ビーフカレー○鶏肉のミルク煮○ハムサラダ○レモンゼリー
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○大根なます○汁物○ご飯

熱量 1,455kcal タンパク質 40.8g 脂質 28.0g
炭水化物 255.3g 塩分 9.7g



昼食



夕食

23

月

- 朝 ○焼きなす○大豆の五目煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○サンマの蒲焼○カリフラワーの和風マリネ○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯
- 夕 ○牛すき煮○小松菜のごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,398kcal タンパク質 38.5g 脂質 25.5g
炭水化物 243.5g 塩分 8.1g



昼食



夕食

27

金

- 朝 ○白菜の煮浸し○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○とんかつ○ほうれん草のお浸し○ふき土佐煮○汁物○ご飯
- 夕 ○白糸たらの煮付け○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○カリカリ梅ご飯

熱量 1,321kcal タンパク質 44.8g 脂質 25.0g
炭水化物 221.0g 塩分 8.4g



昼食



夕食

24

火

- 朝 ○白菜と貝の煮浸し○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ナポリタン○チキンカツ○ほうれん草とツナの和え物○汁物
- 夕 ○かに玉○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,238kcal タンパク質 35.0g 脂質 23.2g
炭水化物 217.3g 塩分 10.1g



昼食



夕食

28

土

- 朝 ○卵の花○切干大根煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○キャベツとベーコンの蒸し物○南瓜サラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,468kcal タンパク質 42.6g 脂質 32.7g
炭水化物 243.1g 塩分 9.0g



昼食



夕食

25

水

- 朝 ○レンコンサラダ○スクランブルエッグ○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○豚丼○豆腐つくね団子○もずく○汁物
- 夕 ○サバの塩焼き○南瓜のそばろ煮○汁物○ご飯

熱量 1,641kcal タンパク質 48.9g 脂質 59.9g
炭水化物 220.7g 塩分 11.2g



昼食



夕食

29

日

- 朝 ○ポークビーンズ○ウインナー玉子巻○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○豚キムチ○野菜ちぎり天○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯
- 夕 ○サケの塩焼き○筑前煮○汁物○ご飯

熱量 1,519kcal タンパク質 54.5g 脂質 48.3g
炭水化物 199.0g 塩分 8.2g



昼食



夕食

30

月

- 朝 ○冷奴or温奴○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○ねぎとろ丼○大根のそぼろ煮
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
- 夕 ○豚の生姜焼き○人参とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,503kcal タンパク質 49.5g 脂質 41.1g
炭水化物 227.7g 塩分 10.6g



あとかぎ

オダマキ

今月の表紙の作品『オダマキ』

オダマキという名前は、その花の形が「芋環おだまき」と呼ばれる機織りの際に使う糸巻きに似ていることから付けられました。

オダマキには、鎌倉時代の悲劇の武将、源義経の愛人であった静御前との有名なエピソードがあります。

源義経と生き別れ、鎌倉で囚われの身であった静御前が、鶴岡八幡宮で源頼朝に舞を踊るよう命じられました。

そのときの歌が、

「しづやしづ しづのをだまき（オダマキ）
繰り返し むかしを今に なすよしもがな」
（訳：倭文しずの布を織る麻糸をまるく巻いた芋おだまきから糸が繰り出されるように、たえず繰り返しつづ、どうか昔を今にする方法があったなら）と源義経への思慕を切々と詠んだものでした。

自分と源義経とを引き裂こうとし、また弟である義経との確執が決定的となっていた源頼朝への悲しくも美しい、そして戦いを挑むと言ってもよいくらいの強い意思表示の歌でした。

この歌は静御前と共に、現在にも語り継がれています。