

4 April

2024年 月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!

にゅえん



おめでとう

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

8(月)

MENU

- ハンバーグ
- フルーツ
- おかかこんぶごはん



エネルギー: 403kcal 脂質: 11.5g
タンパク質: 11.9g 塩分: 1.6g

9(火)

MENU

- チキンクリームに
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー: 402kcal 脂質: 10.8g
タンパク質: 10.4g 塩分: 1.5g

10(水)

MENU

- メンチカツ
- フルーツ
- おかかごはん



エネルギー: 401kcal 脂質: 11.3g
タンパク質: 10.9g 塩分: 1.6g

11(木)

MENU

- チンジャオロース
- フルーツ
- ひじきごはん



エネルギー: 409kcal 脂質: 10.1g
タンパク質: 11.5g 塩分: 1.9g

12(金)

MENU

- えびフライ
- フルーツ
- さけごはん



エネルギー: 409kcal 脂質: 10.5g
タンパク質: 11.5g 塩分: 1.4g

15(月)

MENU

- ハッシュドポーク
- フルーツ
- カスタードロール



エネルギー: 420kcal 脂質: 10.8g
タンパク質: 11.6g 塩分: 1.7g

16(火)

MENU

- オムレツ
- フルーツ
- のりごはん



エネルギー: 410kcal 脂質: 9.8g
タンパク質: 11.2g 塩分: 1.5g

17(水)

MENU

- チキンカツ
- フルーツ
- ひじきごはん



エネルギー: 402kcal 脂質: 11.5g
タンパク質: 11.1g 塩分: 1.9g

18(木)

MENU

- しろみさかなフライ
- フルーツ
- ごましおごはん



エネルギー: 425kcal 脂質: 12.0g
タンパク質: 11.5g 塩分: 1.8g

19(金)

MENU

- ハンバーグ
- フルーツ
- こんぶごはん



エネルギー: 435kcal 脂質: 13.6g
タンパク質: 13.0g 塩分: 1.9g

22(月)

MENU

- マヨたま
- つつみあげ
- フルーツ
- さけごはん



エネルギー: 406kcal 脂質: 9.7g
タンパク質: 11.0g 塩分: 1.7g

23(火)

MENU

- ポークカレー
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー: 430kcal 脂質: 11.2g
タンパク質: 10.6g 塩分: 1.7g

24(水)

デザート

MENU

- とりにくのからあげ
- フルーツ
- エッグパン



エネルギー: 433kcal 脂質: 14.0g
タンパク質: 12.7g 塩分: 2.0g

25(木)

MENU

- とんかつ
- フルーツ
- おかかごはん



エネルギー: 415kcal 脂質: 12.2g
タンパク質: 10.7g 塩分: 1.6g

26(金)

MENU

- タンドリーチキン
- フルーツ
- じゃこごはん



エネルギー: 420kcal 脂質: 11.8g
タンパク質: 13.3g 塩分: 2.0g

29(月)

しょうわのひ

昭和の日

30(火)

MENU

- ハムカツ
- フルーツ
- ごましおごはん



エネルギー: 429kcal 脂質: 12.4g
タンパク質: 11.3g 塩分: 1.7g

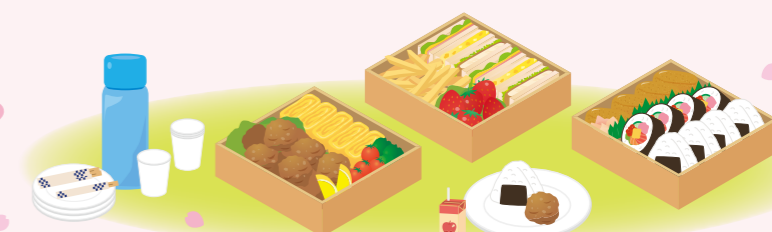


みんなで食料自給率アップ!

ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。



花見は奈良時代に貴族が梅を好み、花を觀賞していたことが起源だといわれています。現代では花見と言えば桜を指しますが、当時は梅の花が主流でした。奈良時代以前、桜は農作物の出来を占う花とされ、早く散れば凶兆とされていました。花見で桜を見るようになったのは平安時代以降だとされ、現代のような花見が庶民に広まったのは、江戸時代以降になってからです。花見弁当に菜の花や鱈(さわら)、フキなどを入れることで、春の味わいを楽しむことができます。花見は4月上旬の行事でしたが、最近では地球温暖化の影響で、桜の開花も段々と早まってきています。



春の訪れを感じさせるたけのこ。たけのこの旬は3月から5月にかけてですが、成長が速く、すぐに竹になってしまうため、生のたけのこを楽しむことができるのは限られた期間です。たけのこは収穫直後からアクが増えてくるため、手に入れたらすぐに茹でることが必要です。根本の固い部分と、穂先を切り落とし、皮を残したまま、米ぬかと赤唐辛子を入れて茹でます。たけのこにはたんぱく質をはじめ、カリウムやチロシン、食物繊維などの栄養素が含まれています。

