

4

April

2025年

月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!



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。



ひとくちメモ

しんたまねぎ

新玉ねぎ

新玉ねぎの旬は、一般的に3月から5月頃です。新玉ねぎは、収穫後すぐ乾燥させずに出荷されるため、通常の玉ねぎよりもみずみずしく、柔らかい食感です。辛みが少ないため、生でおいしくいただけます。加熱するとさらに甘みが増して、とろとろとした食感になります。美味しい新玉ねぎを見分ける3つのポイントは、①ずっしりと重みがあるもの、②皮に傷がなく乾燥しているもの、③首の部分がきゅっと引き締まっているものです。柔らかいものや軽いものは中が傷んでいる可能性があるため避けましょう。また、普通の玉ねぎより傷みやすいので、なるべく早く食べきるのがおすすめです。



7(月)

MENU

- ハンバーグ
- フルーツ
- こんぶごはん



エネルギー：408kcal 脂質：11.5g
タンパク質：11.9g 塩分：1.3g

8(火)

MENU

- メンチカツ
- フルーツ
- おかかごはん



エネルギー：427kcal 脂質：13.0g
タンパク質：11.0g 塩分：1.3g

9(水)

MENU

- チンジャオロース
- フルーツ
- さけごはん



エネルギー：423kcal 脂質：11.6g
タンパク質：11.3g 塩分：1.1g

10(木)

MENU

- チキンクリームに
- フルーツ
- ごましおごはん



エネルギー：420kcal 脂質：15.1g
タンパク質：12.2g 塩分：1.5g

11(金)

MENU

- えびフライ
- フルーツ
- じゃこごはん



エネルギー：409kcal 脂質：10.5g
タンパク質：11.5g 塩分：1.1g

14(月)

デザート

MENU

- とりにくのからあげ
- フルーツ
- ミルクパン



エネルギー：400kcal 脂質：16.7g
タンパク質：11.0g 塩分：1.4g

15(火)

MENU

- ポークカレー
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー：434kcal 脂質：12.9g
タンパク質：10.0g 塩分：1.4g

16(水)

MENU

- ハンバーグ
- フルーツ
- こんぶごはん



エネルギー：381kcal 脂質：8.9g
タンパク質：13.3g 塩分：1.4g

17(木)

MENU

- しろみざかなフライ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん



エネルギー：402kcal 脂質：9.6g
タンパク質：11.5g 塩分：1.0g

18(金)

MENU

- オムレツ
- フルーツ
- のりごはん



エネルギー：383kcal 脂質：8.9g
タンパク質：10.4g 塩分：1.2g

21(月)

MENU

- ハッシュドポーク
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー：403kcal 脂質：12.5g
タンパク質：8.3g 塩分：1.0g

22(火)

MENU

- ハムカツ
- フルーツ
- ごましおごはん



エネルギー：395kcal 脂質：10.8g
タンパク質：10.6g 塩分：1.1g

23(水)

乳酸菌飲料

MENU

- タンドリーチキン
- フルーツ
- カスタードロール



エネルギー：399kcal 脂質：15.8g
タンパク質：15.3g 塩分：1.4g

24(木)

MENU

- にくどうふ
- フルーツ
- おかかこんぶごはん



エネルギー：410kcal 脂質：14.5g
タンパク質：11.5g 塩分：1.2g

25(金)

MENU

- やさいコロッケ
- フルーツ
- さけごはん



エネルギー：380kcal 脂質：11.8g
タンパク質：9.6g 塩分：1.4g

28(月)

MENU

- チキンカツ
- フルーツ
- ひじきごはん



エネルギー：393kcal 脂質：8.3g
タンパク質：11.8g 塩分：1.4g

29(火)

しょうわのひ

昭和の日



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。

30(水)

MENU

- マヨタマ
- つつみあげ
- フルーツ
- のりごはん



エネルギー：406kcal 脂質：9.7g
タンパク質：11.1g 塩分：1.2g



きせつぎょうじ
かんぶつえ
灌仏会
(花まつり)



お釈迦さまの生まれた4月8日に、その誕生を祝う行事です。花々に彩られた花御堂の中にいらっしゃる小さなお釈迦さまのお像に甘茶をかけます。これは、お釈迦さまが誕生された際、天から神々が降りてきて祝福のために甘露の水を注いだという経典の説示に由来します。一般には「花まつり」の呼び名で親しまれています。ご命日に勤める涅槃会(ねはんえ：2月15日)や、さとりを開かれたことを記念して行う成道会(じょうどうえ：12月8日)と並んで、釈尊三大法要の一つに数えられます。