

4

APRIL

2026年

月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!



ひとくちメモ

桜えび



桜えびの旬は春(3月下旬から6月上旬)と秋(10月下旬から12月下旬)の年2回です。資源保護のため夏は禁漁期間となります。春漁のものは大きく、秋漁のものは小さめです。春漁は産卵期を経て十分に成長した状態で獲れるため、体が大きくなります。桜えびは、カルシウム、アスタキサンチン、DHA・EPA、タウリン、キチンキトサンが豊富で、高たんぱく質・低脂質ながら頭から尾まで丸ごと食べられるため、ミネラルやビタミンも豊富に摂れる食材です。



6(月)

MENU

- ハンバーグ
- フルーツ
- こんぶごはん



エネルギー: 403kcal 脂質: 11.1g
タンパク質: 11.5g 塩分: 1.3g

7(火)

MENU

- えびフライ
- フルーツ
- じゃこごはん



エネルギー: 372kcal 脂質: 11.0g
タンパク質: 11.7g 塩分: 1.5g

8(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: 11.5g 塩分: 1.1g

9(木)

MENU

- メンチカツ
- フルーツ
- おかかごはん



エネルギー: 379kcal 脂質: 10.6g
タンパク質: 10.8g 塩分: 1.2g

10(金)

MENU

- ハッシュドポーク
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー: 427kcal 脂質: 16.9g
タンパク質: 13.2g 塩分: 1.2g

13(月)

MENU

- とりにくのからあげ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん



エネルギー: 429kcal 脂質: 13.2g
タンパク質: 13.8g 塩分: 1.2g

14(火)

MENU

- ハムカツ
- フルーツ
- のりごはん



エネルギー: 395kcal 脂質: 10.8g
タンパク質: 11.6g 塩分: 1.1g

15(水)

MENU

- タンドリーチキン
- フルーツ
- ひじきごはん



エネルギー: 401kcal 脂質: 15.9g
タンパク質: 15.4g 塩分: 1.2g

16(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: 422kcal 脂質: 16.5g
タンパク質: 13.1g 塩分: 1.1g

17(金)

MENU

- オムレツ
- フルーツ
- カスタードロール



エネルギー: 382kcal 脂質: 8.9g
タンパク質: 10.6g 塩分: 1.3g

デザート

20(月)

MENU

- ポークカレー
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー: 435kcal 脂質: 10.6g
タンパク質: 10.4g 塩分: 1.5g

21(火)

MENU

- しろみざかなフライ
- フルーツ
- ごましおごはん



エネルギー: 405kcal 脂質: 9.8g
タンパク質: 11.7g 塩分: 1.0g

22(水)

MENU

- ハンバーグ
- フルーツ
- おかかごはん



エネルギー: 413kcal 脂質: 12.3g
タンパク質: 13.5g 塩分: 1.3g

23(木)

MENU

- とりにくのクリームに
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー: 409kcal 脂質: 14.7g
タンパク質: 14.6g 塩分: 1.2g

24(金)

MENU

- やさいコロケ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん



エネルギー: 392kcal 脂質: 10.8g
タンパク質: 11.6g 塩分: 1.3g

27(月)

乳酸菌飲料

MENU

- チキンカツ
- フルーツ
- ミルクパン



エネルギー: 403kcal 脂質: 10.3g
タンパク質: 12.3g 塩分: 1.4g

28(火)

MENU

- ホイコーロー
- フルーツ
- こんぶごはん



エネルギー: 415kcal 脂質: 11.0g
タンパク質: 12.3g 塩分: 1.2g

29(水)

しょうわのひ

昭和の日

30(木)

MENU

- とんかつ
- フルーツ
- さけごはん



エネルギー: 401kcal 脂質: 12.5g
タンパク質: 12.6g 塩分: 1.2g



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。

【きせつのぎょうじ】

いーすたー

イースター



イースターは春の季節の行事で、キリストの復活を祝うお祭りです。毎年3月下旬から4月下旬の間で日付が変わる「移動祝日」です。春分の日以降、最初の満月を迎えた次の日曜日と定められており、生命の誕生や再生を象徴する卵やウサギがシンボルとして使われ、春の訪れを祝うイベントとして楽しまれています。イースター(復活祭)には、卵料理や子羊の肉、春野菜を使った料理が世界各国で伝統的に食されています。「イースター」は日本ではなじみが薄いものの、近年クリスマスやハロウィンと同様に「春のイベント」として定着しつつあります。

Happy Easter

