

4月 おしながき

カロリー

おやつ

1	水	豚肉の中華風炒め 切り干し大根の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	477	カスタードケーキ
2	木	チキンチャップ 長芋の煮物 ぬた和え 味噌汁	547	人形焼
3	金	アジフライ ブロッコリーのカニあんかけ 大根なます 味噌汁	558	プチケーキ
4	土	鶏肉の梅肉ソースがけ スパソテー いんげんの練ごま和え 味噌汁	638	グレーゼリー
5	日			
6	月	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 福神漬け	464	ムーンライト
7	火	さばの味噌煮 キャベツの炒め物 白和え 味噌汁	506	ロアンヌ
8	水	きつねうどん 天ぷら 白菜の昆布茶和え	349	水ようかん
9	木	八宝菜 餃子 ひじきサラダ 中華スープ	514	紅饅頭
10	金	メンチカツ 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	607	マンゴープリン
11	土	鶏の照焼き ジャーマンポテト アスパラのサラダ 味噌汁	655	カスタードケーキ
12	日			
13	月	回鍋肉 揚げ出し豆腐 もやしのナムル 味噌汁	534	オレンジゼリー
14	火	鯖の塩焼き きんぴらごぼう 白和え 味噌汁	506	人形焼
15	水	白身魚のエビチリ風 平天煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	670	プチケーキ
16	木	和風ハンバーグ もやしのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	594	どら焼き
17	金	木の葉丼 炊合せ フルーツ缶 すまし汁	471	よもぎ饅頭
18	土	チキンチャップ なすのしょうが炒め 春菊の和え物 味噌汁	515	コーヒゼリー
19	日			
20	月	中華ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ	387	ロアンヌ
21	火	さばの味噌煮 大豆の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	498	プリン
22	水	煮込みハンバーグ 竹輪の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	621	カスタードケーキ
23	木	チキンカレー アスパラのサラダ フルーツ缶 福神漬け	477	乳果饅頭
24	金	赤魚の西京焼き 切り干し大根の煮物 菜の花の和え物 味噌汁	472	水ようかん
25	土	鶏肉の吉野煮 きんぴらごぼう 白和え 味噌汁	506	プチケーキ
26	日			
27	月	さばの煮つけ 大根の煮物 白菜の昆布茶和え 味噌汁	474	抹茶プリン
28	火	チャプチェ ニラ玉風炒り卵 もやしのごま酢和え 味噌汁	593	饅頭
29	水	コロッケ 肉団子の煮物 いんげんの梅肉和え 味噌汁	628	どら焼き
30	木	鶏の照焼き ゴボウの炒り煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	594	ムーンライト

1月は行く、2月は逃げる、3月は去ると言うようにみなさん、もう4月ですよ！4月に行う行事の1つに「お花見」がありますね。今月はその「お花見」についての小話を1つ。花見の花とは一般的に桜のことを指しますが、江戸時代より前は梅が一般的だったようです。ではどのようにして桜になったかという、皆さんに馴染みのある徳川家の8代将軍、徳川吉宗が広めたと言われていきます。吉宗は将軍でありながら庶民のことを思い、目安箱や入院施設に花見という庶民が楽しめる行事まで作ってくれていたのですね。さすがは吉宗！！





