

# アンチエイジング メニュー

サビない体へ

アンチエイジングメニューとは、抗加齢に役立つ食材を使用したメニューのことです。



※写真はイメージです。

## 昼食／ポークビーンズ

これらの食品は、その他の献立の中にも使用していますので、ぜひ探してみてください！

### この日の食品



#### トマト

赤い色素**リコピン**は抗酸化作用が強く、美肌効果や血流改善効果が期待できます。



#### ブロッコリー

老廃物や有害物質の解毒作用がある**ファイトケミカル**が多く含まれます。

※トマトや大豆、人参にも同様の成分が含まれています。



#### 大豆

煮た際に出る泡は**サポニン**といい、コレステロールを下げる効果が期待できます。



#### 人参

目を乾燥から守り、眼精疲労の予防に効果がある**ビタミンA**が多く含まれます。

# 4月献立表

1日 (月)		2日 (火)		3日 (水)		4日 (木)		5日 (金)		6日 (土)		7日 (日)		8日 (月)	
朝	食パン スープ オムレツ コールスローサラダ りんごジュース	朝	ご飯 味噌汁 竹輪とかぶの薄くず煮 青菜の和え物 香の物 牛乳	朝	ボールパン ウィンナーと花野菜のポトフ たまごサラダ フルーツ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 がんと里芋の煮物 アスパラのマヨネーズ和え 牛乳	朝	食パン スープ ソーセージと白菜のクリーム煮 スナップエンドウのサラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと青菜の炒め物 納豆 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 インゲンのくるみ和え 牛乳	朝	食パン スープ 大豆のトマト煮 ブロッコリーのサラダ マミー
昼	ご飯 味噌汁 ホキのタルタルソース 里芋そぼろあん 小松菜のピーナツ和え	昼	コンソメライス ミネストローネ 鶏肉のムニエルらっきょうソース ほうれん草のガーリックソテー 切干大根のサラダ	昼	ご飯 味噌汁 白身魚の唐揚げ香味ソース ぜんまいの煮物 ほうれん草の辛子和え	昼	カレーうどん 焼売 ツナ和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き カリフラワーのコンソメ煮 茄子の和風和え	昼	～郷土料理・愛知県～ 味噌かつ井 すまし汁 冬瓜の含め煮 オクラの海苔和え	昼	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 竹輪とごぼうの煮物 コーンのサラダ	昼	～花まつり～ 桜ご飯 すまし汁 春の天ぷら 桜海老しんじょうの薄くずあん 菜の花のお浸し
おやつ	黒ごまプリン	おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	今川焼	おやつ	ホットケーキ・チョコソース	おやつ	水ようかん	おやつ	抹茶ババロア	おやつ	ピーチフルーチェ	おやつ	桜ロールケーキ
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉と蓮根の甘辛煮 スナップエンドウとかにかまの炒め物 もやしのツナ和え	夕	ご飯 味噌汁 たららの煮つけ 茄子の炒め物 南瓜サラダ	夕	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこソース ごぼう土佐煮 筍の酢味噌和え	夕	ご飯 味噌汁 あじの胡麻パン粉焼き 菜の花とベーコンの炒め物 オクラのおろし和え	夕	ご飯 味噌汁 豚肉と麩のチャンプルー 切昆布と大豆の煮物 フルーツ	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き れんこんのピリ辛炒め 小松菜の和え物	夕	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麹焼き さつま芋のはちみつ煮 ほうれん草の生姜和え	夕	ご飯 味噌汁 カレイの玉葱ソース アスパラのソテー 大根のゆかり和え
9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)		13日 (土)		14日 (日)		15日 (月)		16日 (火)	
朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの吉野煮 スナップエンドウのゆず風味和え 牛乳	朝	ボールパン スープ 肉団子のケチャップ炒め ポテトサラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 納豆 牛乳	朝	食パン スープ アンサンブルエッグ 三色サラダ コーヒー牛乳	朝	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜の和風炒め もやしの和え物 のり佃煮 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 オクラの梅和え 牛乳	朝	食パン スープ ハムとじゃがいものソテー スナップエンドウのサラダ ぶどうジュース	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜のおかか炒め アスパラの胡麻和え 牛乳
昼	ご飯 すまし汁 豚肉のグリル 揚げ茄子の煮浸し 白菜の浅漬け	昼	味噌ラーメン 水餃子 キャバツのサラダ フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 赤魚の和風ムニエル 南瓜の煮物 なめ草和え	昼	ひき肉カレー コンソメスープ ほうれん草の帆立風味サラダ フルーツ	昼	ご飯 中華スープ 鶏肉のオイスター炒め かぶの中華煮 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 A:ハンバーグ ガーリックソース B:おろしハンバーグ 里芋煮っころがし スナップエンドウの和え物	昼	ご飯 中華スープ チンジャオロース チンゲン菜のナムル フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 さわらの味噌マヨ焼き じゃが芋の煮物 春菊のポン酢和え
おやつ	いちご杏仁	おやつ	和のパンケーキ・抹茶	おやつ	小倉蒸しパン	おやつ	オレンジゼリー	おやつ	ショコラプチケーキ	おやつ	豆乳ゼリー黒蜜かけ	おやつ	ホットケーキ・はちみつ	おやつ	ベルギーワッフル
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の粒マスタード焼き 根菜の煮物 小松菜のわさび和え	夕	ご飯 味噌汁 豆腐とえびの和風煮 インゲンの炒め物 蒸し鶏と大根の和え物	夕	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ふきと筍の煮物 フルーツ	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のしそ風味焼き ひじきの五目煮 胡瓜とわかめの酢の物	夕	ご飯 すまし汁 さばの塩香味焼き キャバツとニラの炒め物 さつま芋サラダ	夕	ご飯 すまし汁 豚肉の甜麺醬ソース ツナサラダ フルーツ	夕	ご飯 味噌汁 あじの利休焼き 青菜の煮浸し 茄子の和え物	夕	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 切干大根の煮物 もやしのしば漬和え

17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)		20日 (土)		21日 (日)		22日 (月)		23日 (火)		24日 (水)	
朝	ボールパン ポタージュスープ ウインナーと野菜のコンソメ煮 南瓜サラダ 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 はんぺんと冬瓜の煮物 インゲンの生姜和え 香の物 牛乳	朝	食パン スープ スクランブルエッグ 白菜のサラダ ココア牛乳	朝	ご飯 味噌汁 エビ団子と青菜の煮物 アスパラの辛子マヨ和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜の炒め物 菜の花の和え物 香の物 牛乳	朝	食パン スープ ミートオムレツ やわらかごぼうサラダ 抹茶ミルク	朝	ご飯 味噌汁 高野しのだとかぶの煮物 菜の花のピーナッツ和え 牛乳	朝	ボールパン ウインナーと野菜のシチュー 紅あずまサラダ フルーツ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろし煮 金平レンコン フルーツ	昼	～アンチエイジングメニュー～ ライス コンソメスープ ポークビーンズ ツナとアスパラのサラダ フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 メバルのさらさ蒸し キャベツとベーコンの炒め物 ブロッコリーのサラダ	昼	焼きそば わかめスープ カリフラワーの中華和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 豚肉のおかか炒め 白菜と竹輪の煮物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き カリフラワーのソテー 青菜の和え物	昼	ポークカレー コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	昼	ご飯 具沢山味噌汁 さわらの菜種焼き 蓮根きんぴら 南瓜と枝豆のハムサラダ
おやつ	キャラメルプリン	おやつ	ココア蒸しパン	おやつ	ぶどうゼリー	おやつ	バームクーヘン	おやつ	和のパンケーキ・黒糖	おやつ	チョコババロア	おやつ	たいやき	おやつ	いちごフルーチェ
夕	ライス コンソメスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのガーリックソテー きのこのレモン風味サラダ	夕	ご飯 味噌汁 白身魚の蒲焼 ふきとさつま揚げの煮物 大根の青じそ和え	夕	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉の炒め物 南瓜含め煮 小松菜のくるみ和え	夕	ご飯 味噌汁 赤魚の照り煮 ごぼうの炒め物 茄子の薬味醤油和え	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 もやしの海苔和え	夕	ご飯 味噌汁 たらの酒蒸し梅ソース 切昆布の煮物 大根の浅漬け	夕	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌絡め 里芋の煮物 オクラのなめたけ和え	夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜のオイスター炒め インゲンの和風和え

25日 (木)		26日 (金)		27日 (土)		28日 (日)		29日 (月)		30日 (火)	
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き スナッエンドウの和え物 ふりかけ たらこ 牛乳	朝	食パン スープ ジャーマンポテト ミックスサラダ りんごジュース	朝	ご飯 味噌汁 ツナとアスパラの炒め物 茄子のドレッシング和え 牛乳	朝	ご飯 味噌汁 竹輪とほうれん草の炒め物 納豆 牛乳	朝	食パン スープ ブロッコリーとベーコンのソテー オーロラサラダ コーヒー牛乳	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カリフラワー塩昆布和え 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 花野菜のソテー フルーツ	昼	ためきそば 厚焼き玉子 白菜の青じそ和え フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 青梗菜のピリ辛炒め もやしのナムル	昼	ライス コンソメスープ A: 鮭のムニエル B: 鶏肉のアップルソース 卵サラダ フルーツ	昼	～昭和の日～ ナポリタン コンソメスープ 自家製ポテトサラダ フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 メバルの野菜あんかけ 茄子の生姜炒め 白菜の旨塩和え
おやつ	ホットケーキ・ジャム	おやつ	コーヒーゼリー	おやつ	レーズン蒸しパン	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	プリン(キャラメルソース付)	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)
夕	ご飯 味噌汁 ホキの塩麴焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草とカニカマの和え物	夕	ご飯 味噌汁 フライ2種盛り(メンチ・コロッケ) たけのこの煮物 菜の花の胡麻和え	夕	ライス コンソメスープ 鶏肉のピカタ 南瓜のグラッセ スナッエンドウのサラダ	夕	ご飯 味噌汁 豚しゃぶのごまだれ ピーマンの和風炒め 大根の和え物	夕	ご飯 すまし汁 カレイの生姜煮 蓮根のごま油炒め 青菜のおかか和え	夕	ゆかりご飯 味噌汁 ひき肉入り卵焼き ふきの煮物 アスパラのピーナッツ和え

## 今月の「いち押し」メニュー



## ～花まつり～

- ・桜ご飯 ・すまし汁
- ・春の天ぷら ・桜海老真薯の薄くずあん
- ・菜の花のお浸し

花まつりとは、お釈迦様の誕生をお祝いする仏教行事です。中でも筒は土の中から空に向けて成長する姿が誕生仏に似ている為、仏影疏(ぶつえいそ)と呼ばれ、定番の食材です。  
HITOWAでも筒を使用した料理を提供致します。ぜひ、春を感じながらお食事をお楽しみください。