

4月

【1~15】

◇今月のひとこと◇

爽やかな季節になりました。今回は朝食のお話をします。朝食の内容で大切なことは、まず、炭水化物であるパンやご飯をしっかり食べることです。そしてこの炭水化物をスムーズにエネルギーとして利用するために、ビタミン源として季節の野菜などを合わせて食べると効果的です。朝食をしっかり食べて、1日を元気にスタートしましょう★

Table with 7 columns representing days of the week: 1 (水), 2 (木), 3 (金), 4 (土), 5 (日), 6 (月), 7 (火)

旬メニュー 4月3日 (金)昼食

菜の花とトマトのスパゲティー アスパラサラダ いちごムース そら豆のスープ
そら豆 さやが上に向かって伸びる様子が「そら豆(空豆)」という名前の由来です。...

Main menu table with columns for days and rows for meals (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食, 夕食). Includes images of dishes and nutritional information at the bottom.

Table with 7 columns representing days of the week: 8 (水), 9 (木), 10 (金), 11 (土), 12 (日), 13 (月), 14 (火), 15 (水)

Main menu table for days 8-15, including '松花堂弁当' (Matsukawadaya Bento) on day 12. Includes images of dishes and nutritional information.

旬の食材 (Seasonal Ingredients) section featuring images and names of ingredients like ごぼう (burdock), 菜の花 (broccoli), ふき (water spinach), しらす (whitebait), and めばる (sea bream).

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

4月

【16~30】

◇今月のひとこと◇

爽やかな季節になりました。今回は朝食のお話をします。朝食の内容で大切なことは、まず、炭水化物であるパンやご飯をしっかり食べることです。そしてこの炭水化物をスムーズにエネルギーとして利用するために、ビタミン源として季節の野菜などを合わせて食べて効果的です。朝食をしっかり食べて、1日を元気にスタートしましょう★

郷土料理

東京都

深川めし(炊き込み)

江戸時代、現在の東京湾は多くの干潟があり、貝類の宝庫でした。漁師たちが仕事の合間に食べた、あさりを煮て汁ごとかけた“ぶっかけめし”がはじまりとされています。今回は、あさりの旨味を炊き込んだ茶飯に、味噌と生姜で仕上げたあさりの深川煮と、ごぼうの炒り煮をのせた丼で提供いたします。

ごまたまご

黒ごまのペーストと黒ごま餡をカステラ生地で作って、ホワイトチョコでコーティングした、かわいらしいごま型のお菓子です。

4月19日(日)昼・おやつ

Table with 7 columns (16-22) and 5 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食, 夕食). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional information.

23 (木) 24 (金) 25 (土) 26 (日) 27 (月) 28 (火) 29 (水) 30 (木)

Table with 8 columns (23-30) and 5 rows (朝食A, 朝食B, 昼食, 間食, 夕食). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional information.

寿司御膳

春



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。