

# 4月 卯月

## クックデリが春をお届け～目で見て楽しい彩り料理～

春爛漫の四月。桜が舞う暖かな陽気の中、新たな始まりを感じるひとときを、彩り豊かなお食事とともに楽しみましょう



4/4 行事食 - 清明 -

金

**清明(せいめい)**とは、「清浄明潔」という言葉を訳した春の季語です。春を目一杯感じていただける食材を使用した献立をお届けいたします。

- 桜香る豆ごはん
- 赤魚のよもぎ味噌がけ
- ふきの白和え
- 桜ようかん



4/16 ご当地グルメ [大阪府]

水

- お好み焼き
- とり天
- しろ菜とちくわの煮浸し
- みっくすじゅーすプリン

オオサカ



4/1 おついたち

火

- 赤飯
- 山椒香る牛肉と厚揚げの煮物
- 野菜入りふんわりしんじょう
- ブロッコリーの胡麻和え



4/29 昭和の日

火

- コロッケ(野菜入り)
- 茹でキャベツ人参 (付け合わせ)
- トマトソースのスパゲティ (付け合わせ)
- カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し
- 切干大根のハニーピクルス

2025.04.13 開幕!

今月は【大阪・関西万博】開催に因み、大阪のご当地グルメをご用意いたしました! たっぷりのキャベツ、豚肉が入ったソース味のお好み焼きは大阪人のソウルフードです。あっさりとした食味が特徴のなにわの伝統野菜「しろ菜」を使った煮浸しや、濃厚な甘さの「みっくすじゅーすプリン」も一緒にお楽しみください。

※掲載写真はイメージです。

Cook Deli

5月のお知らせ：初物で初夏を楽しみましょう

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

4月献立表

「スタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食				当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			ウインナーと野菜のクリーム煮 具沢山野菜の煮込み チーズと黒胡椒のキャベツサラダ		肉団子と小松菜のコンソメあん カリフラワーのサラダ さつまいもとりんごのコンポート		鶏肉と野菜の白ワイン煮 粒マスタード入りポテトサラダ スライスハム
昼食							
			赤飯（北海道産小豆使用） 山椒香る牛肉と厚揚げの煮物 野菜入りふんわりしんじょう ブロッコリーの胡麻和え  <b>おつたち</b>	たまごそば（温） レバーの生姜煮 みかんなます	白身魚の揚げ煮 豆乳がんもの含め煮 春雨サラダ	桜香る豆ごはん 赤魚のよもぎ味噌がけ ふきの白和え 桜ようかん  <b>清明</b>	一口とんかつ 茹でいんげん（付け合わせ） カリフラワーの豆乳クリーム和え わかめと玉ねぎのツナサラダ
夕食							
			いわしの梅煮 W 茄子の吉野煮 菜の花のお浸し  <b>新季</b>	タンダリーチキン いんげんと人参のソテー おからとツナのサラダ  <b>新</b>	豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう キャベツと青さのナムル	鶏つくねと大根の煮物 クックデリのだし巻き卵 きゅうりとねぎの塩だれ和え  <b>新</b>	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 オクラとろろ
合計			エネルギー 235 kcal 蛋白質 18.02 g 脂質 13.04 g 炭水化物 12.68 g 食塩 2.15 g エネルギー 576 kcal 蛋白質 33.47 g 脂質 31.80 g 炭水化物 44.64 g 食塩 5.49 g	エネルギー 254 kcal 蛋白質 17.62 g 脂質 16.23 g 炭水化物 12.23 g 食塩 1.95 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 14.70 g 脂質 8.00 g 炭水化物 23.92 g 食塩 2.39 g エネルギー 650 kcal 蛋白質 37.32 g 脂質 30.82 g 炭水化物 60.16 g 食塩 5.37 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 12.68 g 脂質 8.44 g 炭水化物 19.40 g 食塩 2.52 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 19.02 g 脂質 26.16 g 炭水化物 18.48 g 食塩 1.58 g エネルギー 618 kcal 蛋白質 39.67 g 脂質 42.43 g 炭水化物 48.54 g 食塩 4.68 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

4月献立表

「スタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土							
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。							
			野菜とマカロニのコンソメ煮 ナゲット ひじきのサラダ		チーズオムレツ いんげんと人参のソテー カリフラワーのサラダ		ふわとろスクランブルエッグ 切干大根とベーコンのスープ煮 人参と蒸し鶏の和え物							
			エネルギー 176 kcal 蛋白質 10.66 g 脂質 8.08 g 炭水化物 16.58 g 食塩 1.43 g		エネルギー 133 kcal 蛋白質 11.67 g 脂質 6.17 g 炭水化物 8.37 g 食塩 1.24 g		エネルギー 159 kcal 蛋白質 7.02 g 脂質 12.25 g 炭水化物 7.45 g 食塩 0.98 g							
昼食														
	いわしの山椒煮 W はんぺんとほうれん草の卵とじ ひじきと大根のサラダ		醤油ラーメン（野菜・豚肉） しゅうまい もやしの酢の物		天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 高野の炊き合わせ 菜の花の錦糸和え		メンチカツ 茹でブロッコリー（付け合わせ） フライドポテト（カレー） キャベツとコーンのお浸し		豚丼 豆腐けんちん煮 ゆずもずく		さばの塩焼き 0 味付け花人参（付け合わせ） 白菜のうま煮 刻み大根の梅肉和え		タラの野菜あんかけ ビーフン カリフラワーのマリネ	
	エネルギー 226 kcal 蛋白質 18.57 g 脂質 12.25 g 炭水化物 11.51 g 食塩 1.46 g		エネルギー 401 kcal 蛋白質 18.81 g 脂質 7.60 g 炭水化物 61.41 g 食塩 5.67 g		エネルギー 209 kcal 蛋白質 17.94 g 脂質 12.19 g 炭水化物 11.42 g 食塩 1.21 g		エネルギー 318 kcal 蛋白質 10.70 g 脂質 17.89 g 炭水化物 29.68 g 食塩 1.89 g		エネルギー 226 kcal 蛋白質 11.78 g 脂質 10.41 g 炭水化物 21.30 g 食塩 2.53 g		エネルギー 223 kcal 蛋白質 12.49 g 脂質 17.79 g 炭水化物 6.20 g 食塩 1.95 g		エネルギー 262 kcal 蛋白質 18.94 g 脂質 11.78 g 炭水化物 21.52 g 食塩 1.80 g	
夕食														
	ハンバーグ（チーズソース） ポテトフライ（付け合わせ） キャベツのコンソメ煮 豆とコーンのオーロラソース和え		鶏肉のすき焼き風 クックデリの厚焼き卵 レンコンの梅おほかまヨサラダ		肉じゃがが 青菜と海老の炒め物 切干大根のサラダ		赤魚の煮付け 卵の花 おくらと長芋の和え物		にしんの山椒煮 さつまいもの甘煮 キャベツと青さのナムル		鶏肉の味噌炒め きのこ入りひじき煮 3色豆のツナマヨサラダ		牛肉の甘辛 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ	
	エネルギー 302 kcal 蛋白質 14.71 g 脂質 19.53 g 炭水化物 19.29 g 食塩 1.52 g		エネルギー 253 kcal 蛋白質 14.65 g 脂質 13.99 g 炭水化物 18.20 g 食塩 2.31 g		エネルギー 187 kcal 蛋白質 11.94 g 脂質 7.78 g 炭水化物 19.30 g 食塩 2.06 g		エネルギー 167 kcal 蛋白質 14.45 g 脂質 3.74 g 炭水化物 17.75 g 食塩 2.82 g		エネルギー 198 kcal 蛋白質 10.12 g 脂質 9.12 g 炭水化物 22.11 g 食塩 1.03 g		エネルギー 204 kcal 蛋白質 10.58 g 脂質 9.72 g 炭水化物 20.33 g 食塩 1.64 g		エネルギー 263 kcal 蛋白質 11.35 g 脂質 19.99 g 炭水化物 12.22 g 食塩 2.24 g	
合計	エネルギー 571 kcal 蛋白質 40.54 g 脂質 28.05 g 炭水化物 47.30 g 食塩 4.70 g		エネルギー 571 kcal 蛋白質 40.54 g 脂質 28.05 g 炭水化物 47.30 g 食塩 4.70 g		エネルギー 571 kcal 蛋白質 40.54 g 脂質 28.05 g 炭水化物 47.30 g 食塩 4.70 g		エネルギー 571 kcal 蛋白質 40.54 g 脂質 28.05 g 炭水化物 47.30 g 食塩 4.70 g		エネルギー 571 kcal 蛋白質 40.54 g 脂質 28.05 g 炭水化物 47.30 g 食塩 4.70 g		エネルギー 571 kcal 蛋白質 40.54 g 脂質 28.05 g 炭水化物 47.30 g 食塩 4.70 g			

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

4月献立表

Tスタンダード献立

	13	14	15	16	17	18	19	
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			オムレツ 具沢山野菜の煮込み ツナマヨコーン		肉団子のケチャップ煮 ほうれん草と玉ねぎのソテー おからとツナのサラダ		厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 マカロニのトマトソース炒め ほうれん草のピーナッツ和え	
			エネルギー 144 kcal 蛋白質 14.24 g 脂質 6.24 g 炭水化物 8.85 g 食塩 1.01 g		エネルギー 190 kcal 蛋白質 11.11 g 脂質 7.81 g 炭水化物 19.39 g 食塩 2.14 g		エネルギー 157 kcal 蛋白質 7.68 g 脂質 8.07 g 炭水化物 15.03 g 食塩 1.15 g	
昼食								
	ポークチャップ マッシュポテト コーン入りコールスローサラダ		鶏ももの唐揚げ 茹でいんげん(付け合わせ) 若竹煮 みかんなます		赤魚の西京焼き 大根のはりはり漬け(付け合わせ) からし菜とちくわの煮浸し 山芋とろろ(だし入り)		お好み焼き とり天 しる菜とちくわの煮浸し みっくすじゅーすプリン	
	エネルギー 213 kcal 蛋白質 14.31 g 脂質 8.99 g 炭水化物 20.20 g 食塩 2.24 g		エネルギー 279 kcal 蛋白質 14.56 g 脂質 10.08 g 炭水化物 32.45 g 食塩 1.95 g		エネルギー 133 kcal 蛋白質 13.10 g 脂質 3.09 g 炭水化物 14.25 g 食塩 1.19 g		エネルギー 442 kcal 蛋白質 18.77 g 脂質 21.99 g 炭水化物 45.07 g 食塩 2.98 g	
	エネルギー 219 kcal 蛋白質 9.50 g 脂質 11.30 g 炭水化物 20.89 g 食塩 1.06 g		エネルギー 244 kcal 蛋白質 8.75 g 脂質 9.93 g 炭水化物 31.77 g 食塩 1.54 g		エネルギー 169 kcal 蛋白質 8.69 g 脂質 3.78 g 炭水化物 27.36 g 食塩 2.94 g		白身魚フライ タルタルソース 人参のグラッセ(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 カリフラワーのマリネ	
	エネルギー 213 kcal 蛋白質 14.31 g 脂質 8.99 g 炭水化物 20.20 g 食塩 2.24 g		エネルギー 279 kcal 蛋白質 14.56 g 脂質 10.08 g 炭水化物 32.45 g 食塩 1.95 g		エネルギー 133 kcal 蛋白質 13.10 g 脂質 3.09 g 炭水化物 14.25 g 食塩 1.19 g		エネルギー 442 kcal 蛋白質 18.77 g 脂質 21.99 g 炭水化物 45.07 g 食塩 2.98 g	
夕食								
	あじの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 白菜と春雨の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 SD		獅子頭煮込み かぼちゃの含め煮 根菜サラダ		ハヤシライス 一口コロッケ		鮭の塩焼き 茹でいんげん(付け合わせ) チンゲン菜と椎茸の炒め煮 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)	
	エネルギー 115 kcal 蛋白質 11.01 g 脂質 2.29 g 炭水化物 13.96 g 食塩 1.31 g		エネルギー 194 kcal 蛋白質 6.69 g 脂質 10.61 g 炭水化物 19.32 g 食塩 1.89 g		エネルギー 312 kcal 蛋白質 15.10 g 脂質 17.34 g 炭水化物 26.99 g 食塩 3.25 g		エネルギー 116 kcal 蛋白質 15.12 g 脂質 4.60 g 炭水化物 5.80 g 食塩 0.92 g	
	エネルギー 267 kcal 蛋白質 15.23 g 脂質 15.89 g 炭水化物 17.46 g 食塩 1.95 g		エネルギー 240 kcal 蛋白質 16.54 g 脂質 14.95 g 炭水化物 10.28 g 食塩 0.95 g		エネルギー 267 kcal 蛋白質 12.42 g 脂質 16.51 g 炭水化物 20.91 g 食塩 1.56 g		鶏の照り焼き じゃが芋といんげんのスパイスソテー ごぼうサラダ	
	エネルギー 115 kcal 蛋白質 11.01 g 脂質 2.29 g 炭水化物 13.96 g 食塩 1.31 g		エネルギー 194 kcal 蛋白質 6.69 g 脂質 10.61 g 炭水化物 19.32 g 食塩 1.89 g		エネルギー 312 kcal 蛋白質 15.10 g 脂質 17.34 g 炭水化物 26.99 g 食塩 3.25 g		エネルギー 116 kcal 蛋白質 15.12 g 脂質 4.60 g 炭水化物 5.80 g 食塩 0.92 g	
合計			エネルギー 589 kcal 蛋白質 42.44 g 脂質 26.67 g 炭水化物 50.09 g 食塩 5.45 g		エネルギー 676 kcal 蛋白質 35.84 g 脂質 35.00 g 炭水化物 57.74 g 食塩 5.15 g		エネルギー 593 kcal 蛋白質 28.79 g 脂質 28.36 g 炭水化物 63.30 g 食塩 5.65 g	
	★スープも可 ●吸い物も可		水色セル: 季節商品					

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

「スタンダード献立

	20	21	22	23	24	25	26
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			野菜とマカロニのコンソメ煮 とうもろこしと豆のチリソース煮 ごぼうサラダ		ミートオムレツ 小松菜のソテー ひじきのサラダ		厚揚げのオレンジチャップ 大根の洋風煮 ブロッコリーのおかかマヨサラダ
			エネルギー 157 kcal 蛋白質 6.95 g 脂質 6.88 g 炭水化物 18.28 g 食塩 1.83 g		エネルギー 124 kcal 蛋白質 11.01 g 脂質 6.02 g 炭水化物 7.92 g 食塩 1.31 g		エネルギー 132 kcal 蛋白質 5.83 g 脂質 7.22 g 炭水化物 13.12 g 食塩 1.47 g
昼食							
	にしんの蒲焼き 味付け花人参(付け合わせ) 切干大根の煮物 0 菜の花の辛子和え <b>季</b>	鶏の西京焼き 人参とわかめの土佐煮 K 春雨サラダ	いわしの生煮 W マッシュポテト カリフラワーと小松菜のお浸し	牛肉と豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ マカロニのバセリソテー(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	生姜香るタラの竜田揚げ 彩り卵とじ オクラとろろ	チキンステーキ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) チャプチェ 根菜サラダ
	エネルギー 198 kcal 蛋白質 13.91 g 脂質 10.72 g 炭水化物 14.32 g 食塩 1.81 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 14.03 g 脂質 11.64 g 炭水化物 17.31 g 食塩 2.27 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 17.64 g 脂質 8.72 g 炭水化物 15.34 g 食塩 1.41 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 11.99 g 脂質 22.39 g 炭水化物 24.64 g 食塩 2.08 g	エネルギー 218 kcal 蛋白質 12.46 g 脂質 9.86 g 炭水化物 21.23 g 食塩 1.89 g	エネルギー 276 kcal 蛋白質 21.82 g 脂質 12.56 g 炭水化物 19.88 g 食塩 1.33 g	エネルギー 326 kcal 蛋白質 18.73 g 脂質 20.31 g 炭水化物 19.03 g 食塩 2.43 g
夕食							
	マーボー茄子 しゅうまい 豆とコーンのオーロラソース和え	白身魚の香草焼き 茹でいんげん(付け合わせ) ナゲット キャベツのマリネ	豚の甘辛煮 五目厚焼玉子 ほうれん草の胡麻和え	鶏のマーマレード煮 なすのソテー スパゲティーサラダ	カレーの中華あんかけ 春雨の五目炒め ゆず卵の花	ポークカレー 福神漬け カリフラワーの豆乳クリーム和え わかめと玉ねぎのツナサラダ	さわらの西京焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) さつま芋のそぼろ煮 きゅうりと中華くらげの和え物 <b>新</b>
	エネルギー 281 kcal 蛋白質 20.09 g 脂質 14.89 g 炭水化物 19.01 g 食塩 1.59 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 18.30 g 脂質 10.60 g 炭水化物 9.71 g 食塩 1.24 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 17.35 g 脂質 32.88 g 炭水化物 21.01 g 食塩 3.10 g	エネルギー 270 kcal 蛋白質 13.09 g 脂質 17.81 g 炭水化物 16.23 g 食塩 2.31 g	エネルギー 224 kcal 蛋白質 12.51 g 脂質 9.98 g 炭水化物 21.55 g 食塩 1.82 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 6.71 g 脂質 8.47 g 炭水化物 24.36 g 食塩 3.51 g	エネルギー 187 kcal 蛋白質 15.65 g 脂質 7.60 g 炭水化物 15.40 g 食塩 1.40 g
合計	エネルギー 802 kcal 蛋白質 41.94 g 脂質 48.48 g 炭水化物 54.63 g 食塩 6.34 g		エネルギー 802 kcal 蛋白質 41.94 g 脂質 48.48 g 炭水化物 54.63 g 食塩 6.34 g		エネルギー 567 kcal 蛋白質 35.98 g 脂質 25.86 g 炭水化物 50.70 g 食塩 5.02 g		エネルギー 645 kcal 蛋白質 40.21 g 脂質 35.13 g 炭水化物 47.55 g 食塩 5.30 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

4月献立表

「スタンダード献立

	月 27	月 28	火 29	水 30	木	金	土
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。			
			ふわとろスクランブルエッグ 人参と蒸し鶏の和え物 3色豆のツナマヨサラダ				
			エネルギー 187 kcal 蛋白質 8.32 g 脂質 14.53 g 炭水化物 7.95 g 食塩 0.78 g				
昼食							
	鮭の幽庵焼き 味付け花人参(付け合わせ) はんぺんの磯辺揚げ 刻み大根の梅肉和え	湯葉丼 からし菜ときくらげの田舎風 ほうれん草のお浸し	コロッケ(野菜入り) 茹でキャベツ人参(付け合わせ) トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)	銀ひらすの酒粕焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 厚揚げとピーマンの味噌炒め おくらと長芋の和え物			
	エネルギー 204 kcal 蛋白質 16.48 g 脂質 10.80 g 炭水化物 11.81 g 食塩 1.54 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 18.85 g 脂質 5.45 g 炭水化物 18.65 g 食塩 2.46 g	エネルギー 235 kcal 蛋白質 4.18 g 脂質 14.36 g 炭水化物 26.49 g 食塩 1.00 g	エネルギー 158 kcal 蛋白質 13.93 g 脂質 6.46 g 炭水化物 12.25 g 食塩 1.90 g			
夕食							
	八宝菜 ビーフン ブロッコリーの胡麻和え	鶏肉のねぎ塩焼き 茄子の吉野煮 ハム入りマカロニサラダ	さばの味噌煮(赤) 青菜とピーマンのカラフル炒め ふきの土佐煮	だし香る和風とんてき 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し			
	エネルギー 189 kcal 蛋白質 18.36 g 脂質 5.13 g 炭水化物 18.14 g 食塩 1.91 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 15.56 g 脂質 21.43 g 炭水化物 13.05 g 食塩 1.60 g	エネルギー 195 kcal 蛋白質 15.59 g 脂質 13.32 g 炭水化物 7.29 g 食塩 1.67 g	エネルギー 279 kcal 蛋白質 19.03 g 脂質 15.59 g 炭水化物 16.49 g 食塩 2.21 g			
合計			エネルギー 618 kcal 蛋白質 28.09 g 脂質 42.21 g 炭水化物 41.73 g 食塩 3.45 g				

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品



※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。