

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～

本格的な春がやってきました。
暖かい日差しと桜の舞う風を感じながら、
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。



4/5 行事食 - 清明 -

- 筍ご飯
- 赤魚のよもぎ味噌がけ
- ふきの白和え
- 桜ようかん

清明(せいめい)とは「清浄明潔(せいじょうめいけつ)」という言葉をもとにした季語で、花が咲き、蝶が舞い、空は青く澄み渡り、爽やかな風が吹く頃です。このような季節にふさわしい、春の香りを感じていただける行事食をお届けします。



4/24 ご当地グルメ[和歌山県]

- 釜揚げしらす丼
- 高野の炊き合わせ
- 紀州南高梅ジュレ

しらすは3月下旬から5月頃にかけて旬を迎えます。旬のしらすをたっぷりを使用した釜揚げしらす丼が登場します。副菜は和歌山県にちなんで「高野の炊き合わせ」、梅の風味が上品な「紀州南高梅ジュレ」を合わせました。



4/1 おついたり

- 赤飯
- 銀ひらすの西京焼き
- 甘酢しょうが(付け合わせ)
- きのこと入りひじき煮
- 菜の花の辛子和え



4/20 穀雨

- 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)
- 春雨の五目炒め ● ふきの土佐煮

穀雨(こくう)は、穀物を潤し成長させる"恵みの雨"が降る時季です。種まきに適した気候で、農作業を始める目安とされています。

二十四節気とは、1年を春夏秋冬の4つに分け、それを更に6つに区分した季節の節目の事です。

クックデリでは、季節をかさねる慶びと旬の楽しみを味わっていただけるように、二十四節気に合わせて献立を作成しております。季節の彩りを、今後もお楽しみに！



Cook Deli

〈5月のお知らせ〉
初物で初夏を味わいましょう

※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。

1スタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食				<p>当月記載の朝食をローテーションで提供します。</p> 	<p>当月記載の朝食をローテーションで提供します。</p> 	<p>当月記載の朝食をローテーションで提供します。</p> 	
					<p>オムレツ マカロニのトマトソース炒め 切干大根のサラダ</p>		<p>野菜とマカロニのコンソメ煮 大根の洋風煮 豆とコーンのオーロラソース和え</p>
					<p>エネルギー 182 kcal 蛋白質 13.29 g 脂質 8.60 g 炭水化物 13.40 g 食塩 1.39 g</p>		<p>エネルギー 127 kcal 蛋白質 5.55 g 脂質 6.17 g 炭水化物 14.38 g 食塩 1.30 g</p>
昼食							
				<p>赤飯（北海道産小豆使用） 銀ひらすの西京焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） きのこ入りひじき煮 菜の花の辛子和え</p> <p style="text-align: center;">季</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">おつたち</p>	<p>牛丼 キャベツと薄揚げの煮びたし わかめと玉ねぎの甘酢和え</p>	<p>あじの蒲焼き 味付け花人参（付け合わせ） チンゲン菜と椎茸の炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え</p>	<p>鶏ももの唐揚げ 茹でほうれん草（付け合わせ） 切り昆布と油揚げの煮物 キャベツのレモンマリネ</p>
				<p>エネルギー 172 kcal 蛋白質 15.87 g 脂質 6.10 g 炭水化物 16.22 g 食塩 1.65 g</p>	<p>エネルギー 207 kcal 蛋白質 14.41 g 脂質 10.39 g 炭水化物 15.82 g 食塩 1.53 g</p>	<p>エネルギー 107 kcal 蛋白質 11.98 g 脂質 3.41 g 炭水化物 9.10 g 食塩 1.19 g</p>	<p>エネルギー 265 kcal 蛋白質 15.61 g 脂質 11.37 g 炭水化物 26.01 g 食塩 1.80 g</p>
夕食							
				<p>マーボー豆腐 いんげんと人参のソテー きゅうりの和え物</p>	<p>いわしの生姜煮 W さつま芋のそぼろ煮 人参と蒸し鶏の和え物</p>	<p>肉じゃが しろ菜とちくわの煮浸し ごぼうサラダ</p>	<p>カレイの中華あんかけ クックデリのだし巻き卵 小松菜のナムル</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">新</p>
				<p>エネルギー 135 kcal 蛋白質 6.76 g 脂質 5.14 g 炭水化物 16.05 g 食塩 1.95 g</p>	<p>エネルギー 233 kcal 蛋白質 20.88 g 脂質 10.36 g 炭水化物 17.28 g 食塩 1.32 g</p> <p>エネルギー 622 kcal 蛋白質 48.58 g 脂質 29.35 g 炭水化物 46.50 g 食塩 4.24 g</p>	<p>エネルギー 190 kcal 蛋白質 9.37 g 脂質 8.03 g 炭水化物 23.25 g 食塩 2.35 g</p>	<p>エネルギー 210 kcal 蛋白質 14.42 g 脂質 10.99 g 炭水化物 13.51 g 食塩 1.38 g</p> <p>エネルギー 602 kcal 蛋白質 35.58 g 脂質 28.53 g 炭水化物 53.90 g 食塩 4.48 g</p>
合計							

★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。

1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。							
			ふわとろスクランブルエッグ フライドポテト(カレー) キャベツとソーセージのフレンチサラダ		ウインナーと野菜のクリーム煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 3色豆のツナマヨサラダ		肉団子のケチャップ煮 具沢山野菜の煮込み 切干大根のハニービクルス(カレー風味)							
				エネルギー 155 kcal 蛋白質 4.60 g 脂質 11.51 g 炭水化物 10.16 g 食塩 1.08 g				エネルギー 127 kcal 蛋白質 4.99 g 脂質 7.10 g 炭水化物 12.77 g 食塩 1.13 g		エネルギー 121 kcal 蛋白質 6.49 g 脂質 2.89 g 炭水化物 17.87 g 食塩 1.48 g				
昼食	 筍ご飯 赤魚のよもぎ味噌がけ ふきの白和え 桜ようかん		 豚肉の生姜焼き 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツとコーンのお浸し		 ハヤシライス ナゲット ひじきのサラダ		 海老カツ 茹でブロッコリー(付け合わせ) しっとり炒り高野 わかめのさっぱり和え		 にしんの山椒煮 セロリと人参のごまきんぴら 大根なます		 ホイコーロー しゅうまい きゅうりの中華和え		 親子丼 カリフラワーの豆乳クリーム和え ひじきとみずくわいのサラダ	
	清明													
エネルギー 190 kcal 蛋白質 16.41 g 脂質 5.70 g 炭水化物 19.89 g 食塩 1.51 g		エネルギー 202 kcal 蛋白質 14.72 g 脂質 10.41 g 炭水化物 15.10 g 食塩 2.24 g		エネルギー 367 kcal 蛋白質 22.68 g 脂質 20.77 g 炭水化物 24.81 g 食塩 3.56 g		エネルギー 273 kcal 蛋白質 11.30 g 脂質 15.48 g 炭水化物 23.59 g 食塩 1.86 g		エネルギー 183 kcal 蛋白質 9.59 g 脂質 10.71 g 炭水化物 13.69 g 食塩 1.02 g		エネルギー 211 kcal 蛋白質 10.39 g 脂質 8.74 g 炭水化物 23.64 g 食塩 2.12 g		エネルギー 177 kcal 蛋白質 9.09 g 脂質 8.52 g 炭水化物 16.04 g 食塩 2.31 g		
夕食	 鶏のマーマレード煮 青菜とピーマンのカラフル炒め ハム入りマカロニサラダ		 タラの煮物 さつま芋の甘煮 菜の花のお浸し		 天然ぶりの照焼き 味付け花人参(付け合わせ) 豆の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え		 鶏つくねと大根の煮物 からし菜ときくらげの田舎風 ポテトサラダ		 牛肉と豆腐の卵とじ なすのソテー風 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ		 鶏肉のねぎ塩焼き 切り昆布と油揚げの煮物 スパゲティーサラダ		 ヨコシマサワラの生姜煮 かぼちゃの含め煮 おくらのお浸し	
	エネルギー 268 kcal 蛋白質 15.52 g 脂質 17.00 g 炭水化物 15.64 g 食塩 2.28 g		エネルギー 152 kcal 蛋白質 14.33 g 脂質 0.83 g 炭水化物 24.42 g 食塩 1.95 g		エネルギー 242 kcal 蛋白質 18.17 g 脂質 14.48 g 炭水化物 14.59 g 食塩 1.38 g		エネルギー 188 kcal 蛋白質 10.17 g 脂質 6.03 g 炭水化物 25.65 g 食塩 2.40 g		エネルギー 254 kcal 蛋白質 11.55 g 脂質 19.07 g 炭水化物 10.92 g 食塩 1.86 g		エネルギー 238 kcal 蛋白質 13.98 g 脂質 14.44 g 炭水化物 15.08 g 食塩 2.16 g		エネルギー 166 kcal 蛋白質 13.91 g 脂質 6.00 g 炭水化物 16.63 g 食塩 1.37 g	
合計	エネルギー 764 kcal 蛋白質 45.45 g 脂質 46.76 g 炭水化物 49.56 g 食塩 6.02 g				エネルギー 565 kcal 蛋白質 26.13 g 脂質 36.88 g 炭水化物 37.38 g 食塩 4.01 g				エネルギー 464 kcal 蛋白質 29.49 g 脂質 17.41 g 炭水化物 50.54 g 食塩 5.16 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

1スタンダード献立

	12	13	14	15	16	17	18
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 ほうれん草と玉ねぎのソテー ツナマヨコーン		大豆のカレー煮 みずくわいの中華炒め スライスハム		たっぷり野菜のミネストローネスープ ごぼうサラダ
			エネルギー 161 kcal 蛋白質 14.51 g 脂質 8.02 g 炭水化物 8.49 g 食塩 1.27 g		エネルギー 129 kcal 蛋白質 9.47 g 脂質 4.70 g 炭水化物 12.67 g 食塩 1.74 g		エネルギー 147 kcal 蛋白質 5.30 g 脂質 5.79 g 炭水化物 20.48 g 食塩 2.06 g
昼食							
	白身魚の揚げ煮 レバーの生姜煮 ハム入りマカロニサラダ	ちらし寿司 とり天 きゅうりの和え物	黒ガレイの煮付け さつま芋のそぼろ煮 カリフラワーのマリネ	スクランブルオムライス ナゲット キャベツのレモンマリネ	八宝菜 いんげんとうもろこしのソテー カリフラワーのサラダ	たまごそば(温) 豆腐けんちん煮 キャベツとコーンのお浸し	いわしの梅煮 W 茄子の吉野煮 寄せ湯葉
	エネルギー 291 kcal 蛋白質 17.80 g 脂質 16.51 g 炭水化物 19.37 g 食塩 1.54 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 13.04 g 脂質 7.42 g 炭水化物 24.40 g 食塩 2.60 g	エネルギー 133 kcal 蛋白質 13.59 g 脂質 2.15 g 炭水化物 15.41 g 食塩 1.64 g	エネルギー 279 kcal 蛋白質 12.99 g 脂質 17.21 g 炭水化物 19.80 g 食塩 2.65 g	エネルギー 178 kcal 蛋白質 18.09 g 脂質 5.54 g 炭水化物 15.09 g 食塩 2.37 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 11.34 g 脂質 8.10 g 炭水化物 51.12 g 食塩 2.08 g	エネルギー 209 kcal 蛋白質 17.30 g 脂質 10.37 g 炭水化物 12.97 g 食塩 1.49 g
夕食							
	鶏の西京焼き キャベツと薄揚げの煮びたし わかめと玉ねぎの甘酢和え	にしんの蒲焼き 味付け花人参(付け合わせ) 豆乳がんとのかめ煮 オクラとろろ	メンチカツ 茹でいんげん(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め 切干大根のサラダ	豚の甘辛煮 ビーフン ほうれん草のお浸し	さばの味噌煮(赤) 野菜入りふんわりしんじょう 粒マスタード入りポテトサラダ	銀ひらすの酒粕焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 若竹煮 もやしのごま和え	チーズ入りチキンカツ 茹でいんげん(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 おからとツナのサラダ
	エネルギー 230 kcal 蛋白質 15.55 g 脂質 12.31 g 炭水化物 15.52 g 食塩 1.79 g	エネルギー 216 kcal 蛋白質 14.78 g 脂質 12.49 g 炭水化物 13.60 g 食塩 1.44 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 12.28 g 脂質 24.60 g 炭水化物 31.62 g 食塩 1.85 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 13.76 g 脂質 28.65 g 炭水化物 22.89 g 食塩 2.42 g	エネルギー 293 kcal 蛋白質 15.64 g 脂質 21.42 g 炭水化物 14.20 g 食塩 1.50 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 13.97 g 脂質 5.72 g 炭水化物 13.76 g 食塩 1.83 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 13.18 g 脂質 9.92 g 炭水化物 20.22 g 食塩 1.31 g
合計			エネルギー 686 kcal 蛋白質 40.38 g 脂質 34.77 g 炭水化物 55.52 g 食塩 4.76 g		エネルギー 600 kcal 蛋白質 43.20 g 脂質 31.66 g 炭水化物 41.96 g 食塩 5.61 g		エネルギー 570 kcal 蛋白質 35.78 g 脂質 26.08 g 炭水化物 53.67 g 食塩 4.86 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。

1スタンダード献立

	19	20	21	22	23	24	25	
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 ラタトゥイユ ひじきのサラダ		肉団子のケチャップ煮 マッシュポテト スライスハム		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 スバゲティーサラダ	
			エネルギー 117 kcal 蛋白質 4.04 g 脂質 5.58 g 炭水化物 13.57 g 食塩 1.45 g		エネルギー 181 kcal 蛋白質 11.66 g 脂質 6.16 g 炭水化物 19.26 g 食塩 2.06 g		エネルギー 184 kcal 蛋白質 5.50 g 脂質 14.33 g 炭水化物 10.08 g 食塩 1.30 g	
昼食								
	トマトとチキンのキーマカレー 一口コロッケ キャベツとソーセージのフレンチサラダ		白身魚フライ タルタルソース SM 人参のグラッセ (付け合わせ) 春雨の五目炒め ふきの土佐煮		ハンバーグ (チーズソース) かぼちゃのマッシュ (付け合わせ) 大根の洋風煮 カリフラワーと小松菜のお浸し		いわしの山椒煮 W 人参とわかめの土佐煮 K 菜の花のお浸し	
			エネルギー 195 kcal 蛋白質 7.75 g 脂質 8.94 g 炭水化物 23.99 g 食塩 2.80 g		エネルギー 228 kcal 蛋白質 9.90 g 脂質 10.89 g 炭水化物 24.31 g 食塩 1.59 g		エネルギー 309 kcal 蛋白質 12.34 g 脂質 21.46 g 炭水化物 21.09 g 食塩 1.74 g	
			エネルギー 228 kcal 蛋白質 9.90 g 脂質 10.89 g 炭水化物 24.31 g 食塩 1.59 g		エネルギー 186 kcal 蛋白質 17.95 g 脂質 7.44 g 炭水化物 13.43 g 食塩 2.12 g		エネルギー 267 kcal 蛋白質 10.23 g 脂質 13.67 g 炭水化物 28.51 g 食塩 2.85 g	
			エネルギー 121 kcal 蛋白質 8.99 g 脂質 2.00 g 炭水化物 18.18 g 食塩 2.15 g		エネルギー 227 kcal 蛋白質 14.92 g 脂質 7.01 g 炭水化物 27.90 g 食塩 2.02 g		エネルギー 121 kcal 蛋白質 8.99 g 脂質 2.00 g 炭水化物 18.18 g 食塩 2.15 g	
夕食								
	だし香る和風とんてき からし菜ときくらげの田舎風 大根なます		牛肉の甘辛 しっとり炒り高野 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ		さばの塩焼き 0 甘酢しょうが (付け合わせ) 豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え		マーボー茄子 卵の花 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)	
	エネルギー 264 kcal 蛋白質 16.74 g 脂質 14.99 g 炭水化物 15.49 g 食塩 2.14 g		エネルギー 256 kcal 蛋白質 11.71 g 脂質 19.12 g 炭水化物 12.35 g 食塩 2.38 g		エネルギー 239 kcal 蛋白質 14.24 g 脂質 18.89 g 炭水化物 7.03 g 食塩 1.73 g		エネルギー 230 kcal 蛋白質 17.49 g 脂質 11.61 g 炭水化物 16.21 g 食塩 1.43 g	
	エネルギー 264 kcal 蛋白質 16.74 g 脂質 14.99 g 炭水化物 15.49 g 食塩 2.14 g		エネルギー 256 kcal 蛋白質 11.71 g 脂質 19.12 g 炭水化物 12.35 g 食塩 2.38 g		エネルギー 239 kcal 蛋白質 14.24 g 脂質 18.89 g 炭水化物 7.03 g 食塩 1.73 g		エネルギー 239 kcal 蛋白質 12.67 g 脂質 12.88 g 炭水化物 20.43 g 食塩 1.54 g	
	エネルギー 275 kcal 蛋白質 19.66 g 脂質 11.43 g 炭水化物 25.02 g 食塩 1.35 g		エネルギー 294 kcal 蛋白質 19.85 g 脂質 15.59 g 炭水化物 20.51 g 食塩 2.09 g		エネルギー 275 kcal 蛋白質 19.66 g 脂質 11.43 g 炭水化物 25.02 g 食塩 1.35 g		エネルギー 294 kcal 蛋白質 19.85 g 脂質 15.59 g 炭水化物 20.51 g 食塩 2.09 g	
合計	エネルギー 665 kcal 蛋白質 30.62 g 脂質 45.93 g 炭水化物 41.69 g 食塩 4.92 g		エネルギー 688 kcal 蛋白質 34.56 g 脂質 32.71 g 炭水化物 68.20 g 食塩 6.45 g		エネルギー 688 kcal 蛋白質 34.56 g 脂質 32.71 g 炭水化物 68.20 g 食塩 6.45 g		エネルギー 705 kcal 蛋白質 40.27 g 脂質 36.93 g 炭水化物 58.49 g 食塩 5.41 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。

1スタンダード献立

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	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。		
			 <p>大豆のカレー煮 カリフラワーとフロコリーの洋風蒸し ポテトサラダ</p>		 <p>ミートオムレツ みずくわいの中華炒め 切干大根のハニービクルス(カレー風味)</p>		
			<p>エネルギー 123 kcal 蛋白質 6.00 g 脂質 4.88 g 炭水化物 17.09 g 食塩 1.31 g</p>		<p>エネルギー 114 kcal 蛋白質 9.87 g 脂質 3.77 g 炭水化物 10.72 g 食塩 1.11 g</p>		
昼食	 <p>めぬけのクリーム煮 茄子の吉野煮 きゅうりとわかめの酢の物 SD</p>		 <p>三色丼 レバーの生姜煮 きゅうりの塩だれ和え 新</p>		 <p>白身魚のケチャップ煮 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し</p>		
			<p>エネルギー 489 kcal 蛋白質 18.06 g 脂質 23.80 g 炭水化物 57.10 g 食塩 3.12 g</p>		<p>一口とんかつ 人参のグラッセ(付け合わせ) さつま芋の甘煮 季 菜の花の錦糸和え</p> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 1.2em;">昭和の日</p>		
	<p>エネルギー 124 kcal 蛋白質 11.84 g 脂質 5.41 g 炭水化物 7.48 g 食塩 1.20 g</p>		<p>エネルギー 178 kcal 蛋白質 12.14 g 脂質 6.87 g 炭水化物 18.21 g 食塩 2.00 g</p>		<p>エネルギー 248 kcal 蛋白質 12.32 g 脂質 8.22 g 炭水化物 33.90 g 食塩 1.01 g</p>		
夕食	 <p>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) フライドポテト(カレー) 人参と蒸し鶏の和え物</p>		 <p>山椒香る牛肉と厚揚げの煮物 人参とわかめの土佐煮 K ほうれん草のピーナッツ和え</p>		 <p>あじの漬け焼きごま風味 甘酢しょうが(付け合わせ) しろ菜とちくわの煮浸し ハム入りマカロニサラダ</p>		
			<p>にしんの生姜煮 豆乳がんともの含め煮 キャベツとコーンのお浸し</p>		<p>鶏肉のすき焼き風 かぼちゃの含め煮 チーズ入磯辺かまぼこ</p>		
	<p>エネルギー 254 kcal 蛋白質 14.09 g 脂質 11.22 g 炭水化物 25.75 g 食塩 1.74 g</p>		<p>エネルギー 206 kcal 蛋白質 14.42 g 脂質 12.60 g 炭水化物 11.30 g 食塩 1.54 g</p>		<p>エネルギー 158 kcal 蛋白質 14.67 g 脂質 7.61 g 炭水化物 9.72 g 食塩 1.76 g</p>		
合計			<p>エネルギー 508 kcal 蛋白質 32.56 g 脂質 24.35 g 炭水化物 46.60 g 食塩 4.85 g</p>		<p>エネルギー 476 kcal 蛋白質 34.45 g 脂質 20.05 g 炭水化物 44.60 g 食塩 3.97 g</p>		

★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。