

昼食

4 月

～ 月間献立表 ～

月	火	水	木	金	土
<p>～～～春の旬野菜～～～</p> <p>筍(たけのこ) タンパク質が豊富でビタミンB1、B2 ミネラルを含み、食物繊維が多いため便秘予防・改善。大腸ガン予防、コレステロールの吸収を抑えます。</p> 					
		<p>4/1 ご飯 味噌汁 カニ玉 かぶのそぼろ煮 マカロニサラダ ゼリー 香の物</p>	<p>2 ご飯 味噌汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 南瓜の煮物 コールスローサラダ ゼリー 香の物</p>	<p>3 ご飯 すまし汁 さんまの梅干し煮 ポテトサラダ 土佐和え ゼリー 香の物</p>	<p>4 ご飯 味噌汁 メンチカツ 里芋の煮物 菜の花の辛し和え ゼリー 香の物</p>
		567kc た16 脂16 炭78 塩3.5	496kc た16 脂11 炭74 塩3.4	585kc た16 脂20 炭77 塩3.6	519kc た12 脂19 炭79 塩2.7
		ヨーグルトムース	お焼き	あんみつ	桜小餅
		68kc た3 脂2.1 炭9.3 塩0.1	63kc た1 脂1 炭12 塩0.1	76kc た1.2 脂0.1 炭17.5 塩0	60kc た1 脂0.1 炭13.8 塩0
<p>6 ご飯 味噌汁 カツ煮 和風サラダ ふきの含煮 ゼリー 香の物</p>	<p>7 ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き じゃが芋の煮付 パスタサラダ ゼリー 香の物</p>	<p>8 ご飯 すまし汁 サーモンスターキ おからサラダ ピーナッツ和え ゼリー 香の物</p>	<p>9 ご飯 すまし汁 竜田揚げ 中華サラダ しらす和え ゼリー 香の物</p>	<p>10 キーマカレー オニオンスープ ほうれん草の胡麻和え ゼリー 煮豆</p>	<p>11 あんかけ焼きそば ゆかりご飯 じゃが芋の金平 わかめスープ ゼリー 香の物</p>
536kc た14 脂17 炭84 塩3.2	550kc た15 脂15 炭81 塩3	490kc た19 脂10 炭71 塩2.7	519kc た18 脂13 炭73 塩2.1	536kc た11 脂11 炭88 塩4.6	452kc た12 脂11 炭81 塩2.4
フルーツババロア	いちごプリン	紅茶ゼリー	きみしぐれ	羊羹	豆乳プリン
100kc た2.7 脂3.6 炭14.4 塩0	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0	119kc た2 脂0 炭27 塩0.1	86kc た39 脂0 炭19 塩0	93kc た2.6 脂3.5 炭13.2 塩0.1
<p>13 ご飯 すまし汁 たらの野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 オーロラサラダ ゼリー 香の物</p>	<p>14 中華丼 中華スープ たらもサラダ しらす和え ゼリー 香の物</p>	<p>15 鶏汁そば ゆかりご飯 厚焼き卵 ゼリー 香の物</p>	<p>16 ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ポテトサラダ 友禅和え ゼリー 香の物</p>	<p>17 ご飯 味噌汁 クロッケ 茄子のおかか煮 枝豆サラダ ゼリー 香の物</p>	<p>18 ご飯 味噌汁 鮭の利休焼き 里芋の田楽 もずく酢 ゼリー 香の物</p>
538kc た19 脂11 炭75 塩2.9	458kc た12 脂6 炭78 塩2.8	376kc た16 脂8 炭47 塩1.8	563kc た18 脂15 炭76 塩3.3	540kc た12 脂12 炭90 塩2.9	427kc た21 脂10 炭72 塩3.1
黒糖葛餅	ごま団子	カルピスゼリー	チョコプリン	蒸しパン	ミルク葛餅
47kc た1 脂0 炭11 塩0	75kc た3 脂0 炭19 塩0	76kc た3 脂1.9 炭5.5 塩0.1	100kc た3.1 脂5.6 炭9.2 塩0.1	119kc た2.8 脂2.1 炭22.4 塩0.2	67kc た3.6 脂2.6 炭7.7 塩0.1
<p>20 カレーうどん ワカメごはん ひじきの煮物 ゼリー 香の物</p>	<p>21 ご飯 味噌汁 牡蠣フライ(ミックス) 車麩の煮物 みぞれ和え ゼリー 香の物</p>	<p>22 ご飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 ごま酢和え ゼリー 香の物</p>	<p>23 ご飯 味噌汁 唐揚げおろしポン酢 けんちん煮 オクラサラダ ゼリー 香の物</p>	<p>24 三色丼 味噌汁 小松菜の煮浸 梅しそ和え ゼリー 香の物</p>	<p>25 ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーのねぎソース 春雨サラダ ゼリー 香の物</p>
531kc た16 脂10 炭110 塩5	582kc た20 脂16 炭112 塩4.2	450kc た20 脂4.9 炭71 塩3.6	630kc た20 脂24 炭78 塩3.5	516kc た23 脂14 炭68 塩3	531kc た14 脂11 炭73 塩3.1
羊羹	リンゴ羊羹	ブチ肉まん	カスタードプリン	コーヒーゼリー	南瓜プリン
86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	69kc た0 脂0 炭17 塩0	100kc た3.7 脂1.8 炭17 塩0.4	175kc た4.6 脂5 炭26 塩0.2	51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0	60kc た2 脂3 炭7 塩0.1
<p>27 ご飯 すまし汁 マーボー豆腐 焼売 ナムル ゼリー 香の物</p>	<p>28 ご飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き ビーフン炒め 温野菜サラダ ゼリー 香の物</p>	<p>29 ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬 金平ごぼう 青菜のお浸し ゼリー 香の物</p>	<p>30 ご飯 味噌汁 豚肉の中華風炒め 金平ごぼう 土佐酢和え ゼリー 香の物</p>	<p>～～～春の旬野菜～～～</p> <p>キャベツ 春キャベツは、3～5月が旬でやわらかくて甘みがあるだけでなく、ビタミンCによる美肌効果免疫力増強、ビタミンUによる胃腸の働きを強化すると期待されています。</p> 	
459kc た16 脂7 炭74 塩4.1	418kc た20 脂6 炭63 塩2.5	563kc た17 脂17 炭78 塩3.7	580kc た18 脂18 炭78 塩2.9		
たい焼き	ミルク小豆かん	あんみつ	フレンチトースト		
89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	76kc た1.2 脂0.1 炭17.5 塩0	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5		

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。

夕食

4月

～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
		4/1 ご飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 肉じゃが 大根サラダ フルーツ	2 ご飯 味噌汁 ポテトコロッケ 花野菜の酢味噌かけ ごま和え フルーツ	3 ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 春雨サラダ ごま和え フルーツ	4 三色丼 味噌汁 けんちん煮 ねぎぬた フルーツ
		519kc た18 脂14 炭68 塩3.5	458kc た9 脂9 炭77 塩2.7	458kc た15 脂12 炭63 塩2	505kc た23 脂15 炭58 塩2.5
6 ご飯 味噌汁 鮭の塩麹焼き ぜんまいの煮物 ピーナツ和え フルーツ	7 ご飯 すまし汁 たらのおろし煮 春雨サラダ 五目煮豆 フルーツ	8 ご飯 味噌汁 豚すき煮 温野菜サラダ じゃが芋のたらこ和え フルーツ	9 ご飯 味噌汁 たらのおろしバター焼き 茄子のそぼろ煮 梅しそ和え フルーツ	10 ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 肉じゃが ゆかり和え フルーツ	11 ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き けんちん煮 豆腐サラダ フルーツ
387kc た19 脂6 炭56 塩1.9	419kc た19 脂4 炭70 塩2.5	558kc た19 脂17 炭71 塩2.8	354kc た15 脂4 炭58 塩2.9	430kc た18 脂8 炭64 塩1.9	456kc た15 脂11 炭61 塩2.3
13 ご飯 すまし汁 さばの甘酢煮 マカロニサラダ 友禅和え フルーツ	14 ご飯 すまし汁 野菜炒め ふきの含め煮 大根サラダ フルーツ	15 ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き じゃが芋の金平 なめ茸和え フルーツ	16 ご飯 すまし汁 唐揚げねぎソース 中華サラダ ピーナツ和え フルーツ	17 ご飯 味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 田舎煮 わさび和え フルーツ	18 ご飯 味噌汁 ひじきのハンバーグ 生揚げ煮 南瓜サラダ フルーツ
513kc た19 脂16 炭63 塩2.7	430kc た11 脂12 炭57 塩3.1	398kc た16 脂6 炭61 塩2.4	560kc た17 脂20 炭69 塩3.2	408kc た19 脂4.8 炭63 塩3.4	499kc た18 脂13 炭61 塩3.7
20 ご飯 味噌汁 茄子のそぼろ煮 ポテトサラダ ゆかり和え フルーツ	21 三色丼 すまし汁 ツナサラダ お浸し フルーツ	22 ご飯 すまし汁 赤魚の粕漬け焼き 炒り豆腐 柚子和え フルーツ	23 ご飯 味噌汁 豚肉の南部焼き 切干大根 ごま和え フルーツ	24 ご飯 春雨スープ 青椒肉絲 焼売 ナムル フルーツ	25 ご飯 すまし汁 ぶりの照焼 ブロッコリーの蟹あんかけ ごま酢あえ フルーツ
381kc た7 脂8 炭63 塩1.8	490kc た23 脂15 炭56 塩2.9	349kc た14 脂4 炭56 塩2.8	447kc た14 脂12 炭61 塩2.4	470kc た14 脂13 炭63 塩4.6	421kc た17 脂9 炭59 塩2.4
27 ご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 車麩の煮物 生姜和え フルーツ	28 ご飯 すまし汁 あじの南蛮漬 高野豆腐の炊合せ 土佐和え フルーツ	29 ご飯 味噌汁 カツ煮 和風サラダ 冷奴 フルーツ	30 ご飯 すまし汁 赤魚のおろし煮 南瓜煮物 三色なます		
387kc た15 脂5 炭58 塩2.7	495kc た20 脂15 炭63 塩3.3	478kc た12 脂11 炭69 塩2.8	352kc た14 脂11 炭63 塩1.9		

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。