



4月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
<p>～季節の変わり目 春の眠さ だるさ対策/ビタミンB1の効果～</p> <p>今まで冬の寒さで硬くなっていた体も、桜が咲き暖かい日差しでまるで氷が解けるようにのびのびとしてくるような気がします。気温が上がってくると、体の各器官の働きも活発になります。その原動力となるエネルギーを生み出す際に必要なビタミンB1などのビタミン類が必要となります</p> <p>なんとなく眠い、気だるいなどの原因としてビタミンB1不足もあるようです。</p> <p style="text-align: center;">  ビタミンB1の多い食品・・・豚肉・小麦麦芽・玄米などの穀類 落花生・大豆などの豆類  </p>				<p>1 ご飯 味噌汁 チンジャオロース かぶのそぼろ煮 マカロニサラダ ゼリー 香の物</p> <p>637kc た18 脂18 炭80 塩3.7</p> <p>ヨーグルトムース</p> <p>68kc た3 脂2 炭9 塩0.1</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>496kc た16 脂11 炭74 塩3.4</p> <p>抹茶羊羹</p> <p>75kc た3 脂0 炭19 塩0</p>
<p>4 カレーうどん ゆかりご飯 ひじきの煮物 ゼリー 香の物</p> <p>531kc た16 脂10 炭110 塩5</p> <p>蒸しパン</p> <p>119kc た2 脂2 炭22 塩0.2</p>	<p>5 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>630kc た20 脂24 炭78 塩3</p> <p>ミルク小豆かん</p> <p>107kc た3 脂1 炭22 塩0.1</p>	<p>6 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>418kc た20 脂6 炭63 塩2</p> <p>ジュークリーム</p> <p>81kc た3 脂2 炭13 塩0</p>	<p>7 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> <p>519kc た12 脂19 炭79 塩2</p> <p>ごま団子</p> <p>75kc た3 脂0 炭19 塩0</p>	<p>8 三色丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅しそ和え ゼリー 香の物</p> <p>516kc た23 脂14 炭68 塩3</p> <p>コーヒゼリー</p> <p>51kc た0.9 脂1 炭8 塩0</p>	<p>9 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 友禅和え ゼリー 香の物</p> <p>563kc た18 脂15 炭76 塩3</p> <p>チョコプリン</p> <p>100kc た3 脂5 炭9 塩0.1</p>
<p>11 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>519kc た18 脂13 炭73 塩2</p> <p>カルピスゼリー</p> <p>76kc た3 脂1 炭5 塩0.1</p>	<p>12 鶏汁そば 青菜ご飯 厚焼き卵 ゼリー 香の物</p> <p>376kc た16 脂8 炭47 塩1.8</p> <p>茶饅頭</p> <p>80kc た2 脂1 炭12 塩0.1</p>	<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>583kc た19 脂11 炭75 塩2</p> <p>黒糖葛餅</p> <p>47kc た1 脂0 炭11 塩0</p>	<p>14 ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 焼売 ナムル ゼリー 香の物</p> <p>459kc た16 脂7 炭74 塩4</p> <p>たい焼き</p> <p>89kc た2 脂0 炭19 塩0.1</p>	<p>15 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付 ベーコン炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物</p> <p>451kc た18 脂8 炭68 塩3</p> <p>羊羹</p> <p>86kc た3 脂0.2 炭17 塩0</p>	<p>16 ご飯 味噌汁 ミートローフ 豆腐サラダ ごま和え ゼリー 香の物</p> <p>545kc た23 脂13 炭76 塩3</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>89kc た3 脂3 炭12 塩0.1</p>
<p>18 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>563kc た17 脂17 炭78 塩3.7</p> <p>あんみつ</p> <p>76kc た1 脂0.1 炭17 塩0</p>	<p>19 ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 肉じゃが 梅肉和え ゼリー 香の物</p> <p>547kc た23 脂12 炭82 塩2</p> <p>カステラ</p> <p>95kc た3 脂1 炭21 塩0.1</p>	<p>20 あんかけ焼きそば 青菜ご飯 じゃが芋の金平 わかめスープ ゼリー 香の物</p> <p>452kc た12 脂11 炭81 塩2.4</p> <p>フレンチトースト</p> <p>149kc た5 脂5 炭19 塩0.5</p>	<p>21 ご飯 すまし汁 さんまの梅干煮 ポテトサラダ 土佐煮 ゼリー 香の物</p> <p>585kc た16 脂20 炭77 塩3.6</p> <p>南瓜プリン</p> <p>60kc た2 脂3 炭7 塩0.1</p>	<p>22 ご飯 味噌汁 天婦羅 ごぼうの炒り煮 菜の花の辛し和え ゼリー 香の物</p> <p>508kc た13 脂11 炭83 塩2.1</p> <p>フルーツ牛乳かん</p> <p>77kc た2 脂2 炭13 塩0.1</p>	<p>23 ご飯 すまし汁 鯖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>450kc た20 脂4 炭71 塩3.6</p> <p>紅茶ゼリー</p> <p>55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0</p>
<p>25 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>550kc た15 脂15 炭81 塩3</p> <p>いちごプリン</p> <p>79kc た3 脂4 炭7 塩0.1</p>	<p>26 ご飯 すまし汁 サーモンフライ おからサラダ ピーナッツ和え ゼリー 香の物</p> <p>418kc た19 脂13 炭73 塩3.1</p> <p>抹茶羊羹</p> <p>75kc た3 脂0 炭19 塩0</p>	<p>27 ご飯 味噌汁 五宝菜 ふきの含め煮 和風サラダ ゼリー 香の物</p> <p>527kc た13 脂16 炭80 塩3</p> <p>フルーツパバロア</p> <p>100kc た2 脂3 炭14 塩0.2</p>	<p>28 カレーライス わかめスープ ミモザサラダ ゼリー 煮豆</p> <p>552kc た15 脂17 炭84 塩3</p> <p>ミルク小豆かん</p> <p>107kc た3 脂1 炭22 塩0.1</p>	<p>29 ご飯 味噌汁 さんが焼き 高野豆腐の炊合せ 三色なます ゼリー 香の物</p> <p>470kc た16 脂9 炭72 塩2</p> <p>桜小餅</p> <p>60kc た1 脂0.1 炭13 塩0.1</p>	<p>30 親子丼 味噌汁 ブロッコリーの蟹あんかけ 大根サラダ ゼリー 香の物</p> <p>538kc た20 脂15 炭78 塩2</p> <p>羊羹</p> <p>86kc た3 脂0.2 炭17 塩0</p>

※ 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。