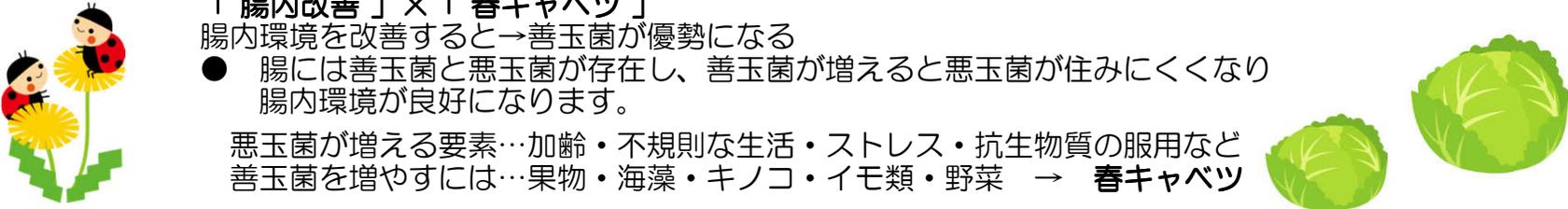


平成29年 4月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
<p>「腸内改善」×「春キャベツ」 腸内環境を改善すると→善玉菌が優勢になる ● 腸には善玉菌と悪玉菌が存在し、善玉菌が増えると悪玉菌が住みにくくなり腸内環境が良好になります。 悪玉菌が増える要素…加齢・不規則な生活・ストレス・抗生物質の服用など 善玉菌を増やすには…果物・海藻・キノコ・イモ類・野菜 → 春キャベツ</p> 					<p>1 ご飯 汁物 赤魚の西京焼き 金平ごぼう 南瓜サラダ ゼリー 香の物 553kc た25 脂11 炭83 塩2 杏仁豆腐 79kc た3 脂2 炭13 塩0.1</p>
<p>3 ご飯 汁物 ささ身フライ ふきの煮物 友禅和え ゼリー 香の物 432kc た26 脂4 炭71 塩2 フルーツパバロア 100kc た2 脂3 炭14 塩0.1</p>	<p>4 鶏汁そば 高野豆腐の炊き合わせ 生姜和え ゼリー 煮豆 386kc た17 脂8 炭51 塩1.3 バームクーヘン 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1</p>	<p>5 ご飯 汁物 鯖の味噌煮 温野菜サラダ なめ茸和え ゼリー 香の物 478kc た19 脂9 炭71 塩3 イチゴプリン 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1</p>	<p>6 ご飯 汁物 鶏肉のねぎ味噌焼 筑前煮 コールスローサラダ ゼリー 香の物 496kc た16 脂11 炭74 塩3 お汁粉 92kc た4 脂0 炭43 塩0.1</p>	<p>7 中華丼 汁物 タラモサラダ しらす和え ゼリー 香の物 458kc た12 脂6 炭78 塩2 ミルク葛餅 67kc た3 脂2 炭7 塩0.1</p>	<p>8 ご飯 汁物 鮭の塩麹焼き ビーフン炒め 和え物 ゼリー 香の物 477kc た25 脂10 炭5 塩0.1 ずんだ団子 75kc た3 脂0 炭19 塩0</p>
<p>10 ご飯 汁物 魚の野菜あん 卵の花 南瓜サラダ ゼリー 香の物 541kc た21 脂18 炭71 塩2 あんみつ 76kc た1 脂0.1 炭17 塩0</p>	<p>11 ご飯 汁物 青椒肉絲 かぶのそぼろ煮 マカロニサラダ ゼリー 香の物 637kc た18 脂18 炭80 塩3 カスタードプリン 175kc た4 脂5 炭26 塩0.2</p>	<p>12 豚丼 汁物 厚焼き卵 ピーナッツ和え ゼリー 香の物 525kc た15 脂14 炭75 塩3 コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1 炭8 塩0</p>	<p>13 ご飯 汁物 ぶりの煮付 ベーコン炒め 土佐和え ゼリー 香の物 485kc た22 脂13 炭66 塩2 フレンチトースト 149kc た5 脂5 炭19 塩0.5</p>	<p>14 ご飯 汁物 カニ玉 焼売 ナムル ゼリー 香の物 569kc た15 脂14 炭79 塩3 羊羹 86kc た3 脂0.2 炭17 塩0</p>	<p>15 カレーライス 汁物 わかめサラダ ゼリー 466kc た14 脂9 炭83 塩3 ヨーグルトゼリー 68kc た3 脂2 炭9 塩0.1</p>
<p>17 三色丼 汁物 小松菜の煮びたし 梅しそ和え ゼリー 香の物 516kc た23 脂14 炭68 塩3 たい焼き 89kc た2 脂0 炭19 塩0.1</p>	<p>18 ご飯 汁物 鮭のホイル蒸し ひじき煮 ポテトサラダ ゼリー 香の物 573kc た17 脂17 炭78 塩2 牛乳寒天 66kc た3 脂2 炭7 塩0.1</p>	<p>19 ご飯 汁物 カツ煮 ふきの煮物 和風サラダ ゼリー 香の物 536kc た14 脂17 炭84 塩3 チョコプリン 100kc た3 脂5 炭9 塩0.1</p>	<p>20 ご飯 汁物 豚肉のオイスター炒め ブロッコリーの蟹あんかけ 春雨サラダ ゼリー 香の物 531kc た14 脂11 炭72 塩3 ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1</p>	<p>21 ご飯 汁物 麻婆豆腐 けんちん煮 和え物 ゼリー 香の物 422kc た15 脂8 炭74 塩3 カステラ 95kc た3 脂1 炭21 塩0.1</p>	<p>22 ご飯 汁物 たら煮付 豆腐のインド風 酢の物 ゼリー 香の物 419kc た19 脂4 炭70 塩2 紅茶ゼリー 55kc た1 脂2 炭6 塩0</p>
<p>24 ご飯 汁物 あじの南蛮漬け 厚揚げのおろし煮 お浸し ゼリー 香の物 558kc た17 脂17 炭75 塩3 豆乳プリン 93kc た2 脂3 炭13 塩0.1</p>	<p>25 ご飯 汁物 野菜炒め オランダこんにゃく 三色なます ゼリー 香の物 460kc た12 脂11 炭70 塩3 ごま団子 75kc た3 脂0 炭19 塩0</p>	<p>26 カレーライス 汁物 中華風豆腐サラダ ゼリー 541kc た14 脂15 炭84 塩3 リンゴ羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0</p>	<p>27 月見うどん 肉じゃが 大根サラダ ゼリー 煮豆 571kc た20 脂6 炭70 塩5 蒸しパン 119kc た2 脂2 炭22 塩0.2</p>	<p>28 ご飯 汁物 鮭のマヨネーズ焼き 酢味噌かけ 和え物 ゼリー 香の物 453kc た15 脂9 炭68 塩2 カルピスゼリー 76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1</p>	<p>29 ご飯 汁物 唐揚げねぎソース おからサラダ おかか和え ゼリー 香の物 645kc た20 脂23 炭79 塩3 チョコレートケーキ 106kc た3 脂6 炭25 塩0.2</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。