

平成 30 年 4 月分

予定献立表



☆ 今月のお楽しみメニューは、ヤクルトとプリンです
どちらかを当日選びます、お楽しみに！



* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ご飯 けんちん汁 さわらの味噌煮 厚焼き玉子 小松菜の磯和え デザート 652kcal	入園式 ご飯 トマトスープ ハンバーグ フレンチサラダ 桜ゼリー 708kcal	親子丼 澄まし汁 とうがんの蟹あんかけ 二色芋のサラダ デザート 606kcal	パン クリームシチュー カジキのトマトソース グリーンサラダ デザート 703kcal	キムチチャーハン 豆腐とニラの中中華スープ 海老水晶包み ほうれん草のナムル デザート 654kcal
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
かき揚げ丼 澄まし汁 もずくと長芋の酢の物 つけ物 デザート 700kcal	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 キャベツの梅肉和え じゃこ納豆 デザート 699kcal	お楽しみメニュー ヤクルト or プリン スパゲティーミートソース 野菜とハムのスープ 温野菜のサラダ 699kcal	ご飯 中華スープ さばの唐揚げ野菜あんかけ じゃが芋とさやの煮物 青梗菜の和え物 デザート 703kcal	鮭ちらし 澄まし汁 春菊の辛子和え たまご豆腐 デザート 577kcal
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
豚丼 澄まし汁 さつま芋の白和え 小松菜の塩昆布和え デザート 703kcal	ご飯 みそ汁 鶏じゃが ほうれん草のやまかけ 五目豆の煮物 デザート 687kcal	ポークビーンズ キャベツのコンソメスープ スパゲティー野菜サラダ デザート 716kcal	ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 青梗菜と人参のポンズ和え 焼き茄子 デザート 637kcal	ひじきご飯 澄まし汁 ほきの塩焼き 里芋の胡麻サラダ 小松菜としめじの煮浸し デザート 669kcal
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
リクエスト(そら1) カレーうどん ポテトサラダ キャベツと胡瓜の甘酢 デザート 734kcal	パン 豆乳スープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ デザート 620kcal	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け 南瓜の胡麻和え 水菜ともやしのお浸し デザート 704kcal	焼きそば きのこのスープ かぶの含め煮 胡瓜とワカメの酢の物 デザート 685kcal	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げおろしソース さつま芋のレモン煮 ほうれん草のお浸し デザート 707kcal

よくかんで食べましょう！ よくかんで食べると、どんないいことがあるのでしょうか？

- ①消化を助ける ②脳のはたらきを活発にする ③肥満を予防する ④歯並びを良くし、虫歯を防ぐ
やわらかい食べものが昨今好まれています、**「かむ」**ことによっていいことがたくさんあります。
するめやせんべい、こんにやくなど、よくかんで食べるものにも、チャレンジしてみましょう♪



