

平成 31 年 4 月分

# 予定献立表



☆ 今月のお楽しみメニューは、上用饅頭と抹茶わらび餅です。  
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。



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
ご飯 みそ汁 豚肉とメンマの野菜炒め じゃが芋千切りサラダ 糸昆布の煮物 ヤクルト 706kcal	入園式 ご飯 トマトスープ ハンバーグ ピーマンコールスローサラダ 桜ゼリー 693kcal	ご飯 けんちん汁 さわらの味噌煮 マカロニ野菜サラダ 小松菜の塩昆布和え たい焼き 693kcal	キムチチャーハン 豆腐とニラの中華スープ 海老水晶包み ほうれんの草のナムル アップルパイ 701kcal	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 ヨーグルト 703kcal
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
かき揚げ丼 澄まし汁 もずくと長芋の酢の物 つけ物 蒸しパンケーキ 676kcal	お楽しみメニュー 上用饅頭 or 抹茶わらび餅 ご飯 豆腐揚げ野菜の煮物 みそ汁 キャベツの和え物 オクラのとろろかけ 691kcal	カレーうどん 二色芋のサラダ かぶと若布の酢の物 野菜ジュース 689kcal	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 青梗菜のナムル 杏仁豆腐 668kcal	鮭ちらし 澄まし汁 春菊の辛子和え 鶏肉うま煮 タルト 667kcal
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
リクエストメニュー(そら2) タコライス 野菜スープ 野菜のカラフルマリネ りんごジュース 697kcal	ご飯 みそ汁 かじきまぐろの竜田揚げ 厚焼き玉子 ほうれん草の白和え りんご 687kcal	ポークビーンズ キャベツのコンソメスープ สปาゲティ-野菜サラダ コーヒーゼリー 719kcal	ご飯 みそ汁 鶏じゃが 春雨サラダ 五目豆の煮物 オレンジ 691kcal	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 きんつば 670kcal
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
ご飯 中華風コーンスープ 酢豚 中華風豆腐サラダ ジョア 678kcal	パン 豆乳スープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ ドームケーキ 689kcal	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 チョコ饅頭 704kcal	焼きそば 青梗菜のスープ かぶの含め煮 胡瓜とワカメの酢の物 スイートポテト 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 ほうれん草としめじのお浸し ババロア 708kcal
29日 (月)	30日 (火)	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」ことによっても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♪		
	ご飯 野菜スープ 鶏肉のチーズ焼きトマトソース コールスローサラダ ココアワッフル 701kcal			