

平成 28 年 4 月分

予定献立表

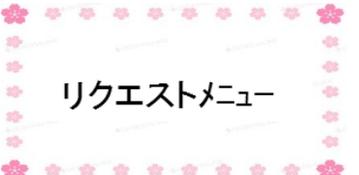


☆ 今月のお楽しみメニューは、今川焼きとスイートポテトです
どちらかを当日選びます、お楽しみに！

* 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(金)
天津丼 ミニ餃子の中華スープ 春雨サラダ ザーサイ デザート 705kcal

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
人園式 チキンライス コンソメスープ 海老フライ・ミニグラタン 蒸しケーキ 703kcal	ご飯 けんちん汁 さわらの味噌煮 小松菜と桜海老のお浸し なます デザート 708kcal	豚ひき入りしょうがご飯 中華スープ 餃子(野菜炒め) 中華風冷奴 デザート 701kcal	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 レンコンと牛蒡のサラダ 菜の花のお浸し デザート 702kcal	パン トマトスープ 白身魚のムニエルカレーソース コールスローサラダ デザート 698kcal
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
かき揚げ丼 すまし汁 胡瓜と若布の酢の物 つけ物 デザート 686kcal	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 きゃべつとオクラの胡麻浸し たくわん納豆 デザート 695kcal	お楽しみメニュー 今川焼 or スイートポテト カレーうどん じゃが芋の千切りサラダ いんげんのお浸し 681kcal	ご飯 中華スープ さばの野菜あんかけ 南瓜のすりゴマ煮 青菜のナムル デザート 699kcal	鮭ちらし 澄まし汁 焼き厚揚げ ほうれん草の胡麻和え デザート 697kcal
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
パン 野菜のシチュー カジキのピザ風焼き グリーンサラダ デザート 692kcal	チーフ おすすめ 	ポークビーンズ きのこのスープ マカロニ野菜サラダ デザート 709kcal	ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 春菊の辛子和え 焼き茄子 デザート 683kcal	五目炊き込みご飯 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 698kcal
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
リクエストメニュー 	豚丼 澄まし汁 小松菜の生姜昆布和え 卵の花 デザート 685kcal	ご飯 みそ汁 鶏じゃが ほうれん草のやまかけ 五目大豆 デザート 707kcal	スパゲティーナポリタン 野菜とベーコンのスープ セロリと胡瓜のサラダ デザート 691kcal	

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 ♪

