

平成 29 年 4 月分

# 予定献立表



☆ 今月のお楽しみメニューは、饅頭とヤクルトです  
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。



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
<b>入園式</b> チキンライス 野菜スープ 海老フライ・コロッケ 桜ゼリー <i>717kcal</i>	ご飯 けんちん汁 さわらの味噌煮 小松菜の磯辺和え なます デザート <i>685kcal</i>	天津丼 レタスとわかめのスープ 中華風春雨サラダ ザーサイ デザート <i>661kcal</i>	ご飯 澄まし汁 すき焼き煮 ひじきの和風サラダ デザート <i>707kcal</i>	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 <i>719kcal</i>
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
かき揚げ丼 澄まし汁 水菜ともやしのポン酢和え つけ物 デザート <i>693kcal</i>	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 キャベツの梅肉和え しそ納豆 デザート <i>706kcal</i>	お楽しみメニュー 饅頭 or ヤクルト カレーうどん 大根と人参のゆずサラダ ほうれん草のお浸し <i>691kcal</i>	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 デザート <i>703kcal</i>	鮭ちらし 澄まし汁 小松菜の辛子和え たまご豆腐 デザート <i>548kcal</i>
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ポークビーンズ キャベツのコンソメスープ マカロニ野菜サラダ デザート <i>723kcal</i>	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 <i>687kcal</i>	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 <i>682kcal</i>	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 <i>629kcal</i>	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 <i>669kcal</i>
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
リクエスト メニュー	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け 南瓜の胡麻和え つけ物 デザート <i>689kcal</i>	スパゲティーナポリタン 野菜スープ フレンチサラダ デザート <i>863kcal</i>	ご飯 中華風かき玉スープ 肉団子の八宝菜 海藻と大根のサラダ デザート <i>678kcal</i>	豚丼 澄まし汁 小松菜の塩昆布和え 卵の花入り煮 デザート <i>703kcal</i>

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♪



