

2020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。

6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
入園式		お楽しみメニュー		カレーうどん		ご飯 中華スープ		鮭ちらし 澄まし汁	
ご飯 ミネストローネスープ		上用饅頭 or 抹茶わらび餅		レンコンとごぼうのサラダ		さばの唐揚げ野菜あんかけ		鶏肉とカブの旨煮	
ハンバーグ		ご飯 澄まし汁		ブロッコリーおかがかけ		焼き茄子		春菊の辛子和え	
コールスローサラダ		おでん じゃが芋サラダ		蒸しパンケーキ		春雨のナムル		タルト	
桜ゼリー 698kcal		もやしのおかが和え 646kcal		708kcal		杏仁豆腐 708kcal		687kcal	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
かき揚げ丼		ご飯 みそ汁		タコライス		ご飯 中華風春雨スープ		ひじきご飯 澄まし汁	
澄まし汁		鶏肉のチーズ焼き		野菜スープ		酢豚		ほきの塩焼き	
もずくと長芋の酢の物		コールスローサラダ		野菜のカラフルマリネ		中華風豆腐サラダ		南瓜とさつま芋サラダ	
つけ物		ココアワッフル		りんごジュース		大学芋 712kcal		小松菜となめこの酢の物	
今川焼 681kcal		700kcal		716kcal				お米のムース 689kcal	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
ご飯 みそ汁		リクエストメニュー(そら3)		ご飯 けんちん汁		焼きそば		ご飯 みそ汁	
豚肉とメンマの野菜炒め		水菜の混ぜご飯 澄まし汁		かじきまぐろの竜田揚げ		卵とレタスのスープ		高野豆腐と豚肉の煮物	
南瓜のゴマ和え		韓国風肉じゃが		厚焼き玉子		豆腐とほうれん草くず煮		チンゲン菜のおかが和え	
糸昆布の煮物		レンコンとごぼうのサラダ		ほうれん草の白和え		胡瓜とワカメの酢の物		しそ納豆	
コーヒゼリー 699kcal		オレンジ 705kcal		りんご 715kcal		ヤクルト 686kcal		パイ饅頭 706kcal	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)			
パン 豆乳スープ		ご飯 みそ汁				ご飯 みそ汁			
スパニッシュオムレツ		赤魚の煮付け				鶏のから揚げおろしソース			
フレンチサラダ		マカロニ野菜サラダ				さつま芋のレモン煮			
ドームケーキ 700kcal		キャベツのゴマ酢和え				ほうれん草としめじのお浸し			
		チョコ饅頭 700kcal				ババロア 708kcal			

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 ♪



