2022年 4 月分

予 定 献 立 表



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

昨今、やわらかい食べものが好まれていますが

1 日 (金)

澄まし汁 豆腐野菜あん さつまいもと昆布の煮物 かえでの実

679kcal

11 目 (月) 12 目 (火) 13 目 (水) 14 目 (木) 15 目 (金) チャーハン ご飯 みそ汁 パンペンフライ 小松菜とエリンギのさっと煮 れん草のとろろかけ おも心しのナムル ほうれん草のとろろかけ 投餅風デザート 722kcal パイナップル チョコ饅頭 640kcal スイートポテト を86kcal かしードリア ご飯 豚汁 かじきまぐろの竜田揚げ ひじきの白あえ もやしと人参のおかか和え りんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal ちゃく カレードリア こ飯 豚汁 かじきの白あえ もやしと人参のおかか和え りんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal ちゃく カー (大)	4 日(月)	5日(火)	6日(水)	7 日(木)	8 日(金)
ハンバーグ コールスローサラダ	ご飯	ご飯 けんちん汁	パン	卵とじうどん	ご飯
コールスローサラダ 桜ゼリー 小松菜とコーンのお浸し 小豆ムース 大根と人参のゆずサラダ ヨーグルト和え 焼きプリンタルト 551kcal 焼きのりから 551kcal 焼きのの中ずサラダ 点のがいり 13 目 (水) 14 目 (木) 15 目 (東) 13 目 (水) 14 目 (木) 15 目 (東) 第一グルト和え 718kcal 大根と人参のゆずサラダ 月 18 目 (月) 12 目 (火) 13 目 (水) 14 目 (木) 14 目 (木) 15 目 (金) オャイハン が成売 もやしのナムル 杏仁豆腐 704kcal 18 目 (月) 19 目 (火) 20 目 (水) 20 目 (水) 21 目 (木) 22 目 (金) カレードリア トマトスープ サーマスープ サーダリン ショー・リス 670kcal 20 日 (水) 20 目 (水) 21 目 (木) 22 目 (金) 野菜サラダ 10 上しと人参のおかがは 50 日のもあえ 10 上しと人参のおかかわれえ 10 上しと人参のおかかわれる 10 上しと人参のおかかわれる 10 上しと人参のおかかわれる 10 上しと人参のおかかわれる 10 上しと人参のおかかわれる 10 上しと人参のおかかかけ 10 上のリー・アン・カース 10 日本 10 上のサラダ 10 上	ご飯 ミネストローネスープ	さわらの味噌煮	豆乳野菜スープ	南瓜いとこ煮	水餃子の中華スープ
桜ゼリー 696kcal 小豆ムース 718kcal 3ーグルト和え 718kcal 651kcal 蒸しパンケーキ 659kcal 11 日 (月) 12 日 (火) 13 日 (水) 14 日 (木) 15 日 (金) チャーハン ご飯 みそ汁 方面腐易付け スマルコニ野菜サラダー ご飯 みそ汁 草原の中華スープ 豆腐揚げと野菜の煮物 春雨の酢の物 ほうれん草のとろろかけ ほうれん草のとろろかけ 投酵風デザート 722kcal 711kcal チョコ饅頭 640kcal 人のとつり表した。 18 日 (月) 19 日 (火) 20 日 (水) 21日 (木) 22 日 (金) カレードリアトマトスープ かじきまぐろの竜田揚げ マナスープ かじきまぐろの竜田揚げ ひじきの白あえ もやしと人参のおかか和えりんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal としと人参のおかか和えりんご 699kcal としと人参のおかか和え カレス 20 日 (水) 大足布煮 (いちご 665kcal にあれん草となめこの酢の物 今川焼カスタード 642kcal となめこの酢の物 方はたった。 665kcal におん 29 日 (金) 25 日 (月) 26 日 (火) 27 日 (水) 28 日 (木) 29 日 (金) 野菜たつぷりラーメン 表別の塩麹焼き 茄子とオクラの煮浸し 野菜たつぷりラーメン もずくとかにかまの酢の物 豆腐しゆうまい まずくとかにかまの酢の物 豆腐しゆうまい	ハンバーグ	ジャガイモの千切りサラダ	コロッケ	チンゲン菜のゴマ和え	マーボー春雨
11 日 (月)	コールスローサラダ	小松菜とコーンのお浸し	大根と人参のゆずサラダ	焼きプリンタルト	焼き豚野菜サラダ
チャーハンご飯 豆腐の中華スープみそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 春雨の酢の物 ほうれん草のとろろかけ 投餅風デザート カレードリア トマトスープ 野菜サラダ ヨーグルト ・670kcal ・ウェータの ・フを含めたされた ・フを含めておりラーメン 中華風コーンスープ ・酢豚クコライス ・赤魚の煮付け ・マカロニ野菜サラダ ・イナップル ・キャベツの浅漬け ・チャベツの浅漬け ・キャベツの浅漬け ・チャベツの浅漬け ・チャベツの浅漬け ・キャベツの浅漬け ・キャベツの浅漬け ・チャベツの浅漬け ・キャベツの浅漬け ・キャベツの浅漬け ・キャベツの浅漬け ・キャベツの浅漬け ・チョコ饅頭 ・グロードリア ・カレードリア ・かじきまぐろの竜田揚げ ・かじきまぐろの竜田揚げ ・かじきまぐろの竜田揚げ ・サー本風春雨スープ ・サー本風表のよりり、 ・クリルカン ・クリルカスタード ・クリルカスタード ・クリスクード ・カイン ・カイン ・カイン ・野菜ポタージュ ・白身魚のミートソースご飯 ・フを ・カストン<	桜ゼリー <i>696kcal</i>	小豆ムース ^{718kcal}	ヨーグルト和え ^{718kcal}	651kcal	蒸しパンケーキ 659kcal
豆腐の中華スープ 豆腐揚げと野菜の煮物 存雨の酢の物 信うれん草のとろろかけ おたしのナムル 杏仁豆腐 704kcal 移餅風デザート 722kcal 711kcal 18 日 (月) 19 日 (火) 20 日 (水) 21日 (木) 22 日 (金) 704kcal かじきまぐろの竜田揚げ トマトスープ かじきまぐろの竜田揚げ ひじきの白あえ もやしと人参のおかか和え りんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal 中華風コーンスープ 鶏肉の塩麹焼き 酢豚 天津井 で飯 みそ汁 ほきの塩焼き 日のたの 10 大の 25 日 (大の) 25 日 (大の) 27 日 (水の) 28 日 (木の) 29 日 (金) 711kcal 9元 70kcal りんご 699kcal 10 まで 670kcal りんご 699kcal 10 まで 670kcal					
華いか焼売 春雨の酢の物 和風野菜サラダ マカロ二野菜サラダ 小松菜とエリンギのさっと煮れて一トポテト もやしのナムル 店うれん草のとろろかけ 桜餅風デザート 722kcal パイナップル キャベツの浅漬け スイートポテト スイートポテト 杏仁豆腐 704kcal 19 日(火) 20 日(水) 21日(木) 22 日(金) カレードリア トマトスープ 野菜サラダ コーディング コーディングラダ コーディングラダ リンごもの白あえ もやしと人参のおかか和え りんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal りんご 699kcal 中華風コーンスープ 鶏肉の塩麹焼き 酢豚 大津井 アンゲン菜のナムル カ風黒糖ムース 671kcal いちご 665kcal りいちご 665kcal りんご 642kcal りんご 509kcal ウ身魚のミートソース 豆腐しゆうまい 大学 アンゲンズタージュ もずくとかにかまの酢の物 ウェータン もずくとかにかまの酢の物 豆腐しゆうまい			· · · ·		ご飯 みそ汁
もやしのナムル 杏仁豆腐 704kcal おりますのとろろかけ 桜餅風デザート 722kcal おり 日 (大) 20 日 (水) 21日 (木) 22 日 (金) 686kcal 686kcal 711kcal 886kcal 686kcal 686kcal 686kcal 711kcal				赤魚の煮付け	ハンペンフライ
杏仁豆腐704kcal桜餅風デザート722kcal711kcalチョコ饅頭640kcal686kcal18日(月)19日(火)20日(水)21日(木)22日(金)カレードリアトマトスープ 野菜サラダ ヨーグルト 670kcal ウレきの白あえ もやしと人参のおかか和えりんご りんご 670kcal ウリカー 中華風子のおかかがわえりんご りんご 699kcal天津井 中華風春雨スープ チンゲン菜のナムル 和風黒糖ムース 671kcal 671kcalご飯 10月で 10					小松菜とエリンギのさっと煮
18 日 (月)		• •		17 17 17	
カレードリアご飯豚汁 かじきまぐろの竜田揚げ ひじきの白あえ もやしと人参のおかか和え りんご天津丼 中華風春雨スープ ・ アンゲン菜のナムル ・ 和風黒糖ムース ・ 670kcal ・ りんごで飯 ・ 670kcal りんご大津丼 ・ 中華風春雨スープ ・ おしと人参のおかか和え りんご大津丼 ・ アンゲン菜のナムル ・ 和風黒糖ムース ・ 671kcal ・ ・ 100m ・ 100m ・ ・ 100m ・ 100m ・ ・ 100m ・ ・ 100m ・ ・ 100m ・ ・ 100m ・ 100m<	杏仁豆腐 ^{704kcal}	桜餅風デザート ^{722kcal}	711kcal	チョコ饅頭 <i>640kcal</i>	686kcal
トマトスープ かじきまぐろの竜田揚げ ひじきの白あえ チンゲン菜のナムル ゴロッコリーおかかがけ モやしと人参のおかか和え りんご 699kcal りんご 670kcal りんご 699kcal 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10					,;
野菜サラダ ヨーグルト 670kcal ウルト 670kcal ウルウン (リんご ウリんご ウリんご ウリんご クリカラ カラ カーカラ カラ カラ カラ カーカラ カーカラ カーカー カーカー <b< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></b<>					
ヨーグルト 670kcalもやしと人参のおかか和え りんご 699kcal和風黒糖ムース 699kcal糸昆布煮 いちご 665kcalほうれん草となめこの酢の物 今川焼カスタード 642kcal25 日 (月)26 日 (火)27 日 (水)28 日 (木)29 日 (金)ご飯 中華風コーンスープ 酢豚ご飯 第肉の塩麹焼き 茄子とオクラの煮浸し野菜ポタージュ 白身魚のミートソースもずくとかにかまの酢の物 豆腐しゅうまい					
670kcalりんご699kcal671kcalいちご665kcal今川焼カスタード642kcal25 日(月)26 日(火)27 日(水)28 日(木)29 日(金)ご飯 中華風コーンスープ 酢豚ご飯 鶏肉の塩麹焼き 茄子とオクラの煮浸し野菜ポタージュ 白身魚のミートソース野菜たっぷりラーメン もずくとかにかまの酢の物 豆腐しゅうまい			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
25 日 (月)26 日 (火)27 日 (水)28 日 (木)29 日 (金)ご飯 中華風コーンスープ 酢豚ご飯 鶏肉の塩麹焼き 茄子とオクラの煮浸しパン 野菜ポタージュ 白身魚のミートソース野菜たっぷりラーメン もずくとかにかまの酢の物 豆腐しゅうまい	• •	-			
ご飯 みそ汁 パン 野菜たっぷりラーメン 中華風コーンスープ 鶏肉の塩麹焼き 野菜ポタージュ もずくとかにかまの酢の物 が子とオクラの煮浸し 白身魚のミートソース 豆腐しゅうまい		770		v ~J⊂	771796737 1
中華風コーンスープ 鶏肉の塩麹焼き 野菜ポタージュ もずくとかにかまの酢の物 酢豚					29 日 (金)
酢豚 茄子とオクラの煮浸し 白身魚のミートソース 豆腐しゅうまい (グール) デ			_		4
1 / 17/ 6					* ((1) *
					The land of the state of the st
	中華風冷奴	小松菜の辛子和え	フレンチサラダ	マドレーヌ	" " " " " " " " " " " " " " " " " " "
フルーチェ ^{698kcal} いちごゼリー ^{711kcal} ジョア ^{666kcal} 640kcal	フルーチェ <i>698kcal</i>	いちごゼリー 711kcal	ジョア 666kcal	640kcal	•0