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
「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
こんにゃくなど、よくかんで食べるものにも、チャレンジしてみましょう♪

１日（金）
鮭ちらし　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

４日（月）	５日（火）	６日（水）	７日（木）	８日（金）
ご飯 ご飯　ミネストローネスープ ハンバーグ コールスローサラダ 桜ゼリー　696kcal	ご飯　けんちん汁 さわらの味噌煮 ジャガイモの千切りサラダ 小松菜とコーンのお浸し 小豆ムース　718kcal	パン 豆乳野菜スープ コロッケ 大根と人参のゆずサラダ ヨーグルト和え　718kcal	卵とじうどん 南瓜いとこ煮 チンゲン菜のゴマ和え 焼きプリンタルト 651kcal	ご飯 水餃子の中華スープ マーボー春雨 焼き豚野菜サラダ 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 豆腐の中華スープ 華いか焼売 もやしのナムル 杏仁豆腐　704kcal	ご飯　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 桜餅風デザート　722kcal	タコライス 青菜とハムのスープ 和風野菜サラダ パイナップル 711kcal	ご飯　みそ汁 赤魚の煮付け マカロニ野菜サラダ キャベツの浅漬け チョコ饅頭　640kcal	ご飯　みそ汁 ハンペンフライ 小松菜とエリンギのさっと煮 スイートポテト 686kcal
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 野菜サラダ ヨーグルト 670kcal	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	天津丼 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	ご飯　みそ汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーおかかがけ 糸昆布煮 いちご　665kcal	きのこご飯　澄まし汁 ほきの塩焼き 二色芋のサラダ ほうれん草となめこの酢の物 今川焼カスタード　642kcal
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 中華風冷奴 フルーチェ　698kcal	ご飯　みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 茄子とオクラの煮浸し 小松菜の辛子和え いちごゼリー　711kcal	パン 野菜ポタージュ 白身魚のミートソース フレンチサラダ ジョア　666kcal	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 マドレーヌ 640kcal	