

2023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。「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♪

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
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 722kcal	ご飯 けんちん汁 さわらの味噌煮 セロリとわかめの酢の物 小松菜とコーンのお浸し 和風黒糖ムース 622kcal	ご飯 かぶのコンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ 桜ゼリー 683kcal	卵とじうどん 南瓜いとこ煮 チンゲン菜としめじのゴマ和え 焼きプリンタルト 655kcal	ご飯 水餃子の中華スープ マーボー春雨 白菜の中華風お浸し 蒸しパンケーキ 658kcal
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
チャーハン 豆腐とニラの中華スープ カニしゅうまい オクラとキャベツの和え物 杏仁豆腐 703kcal	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 664kcal	タコライス 青菜のスープ 野菜の和風マリネ パイナップル 700kcal	ご飯 みそ汁 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 フルーツ 586kcal	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 茄子とオクラの煮浸し 小松菜の酢の物 いちごゼリー 677kcal
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
カレードリア トマトスープ 野菜サラダ ヨーグルト 665kcal	ご飯 みそ汁 魚の煮付け マカロニ野菜サラダ キャベツと胡瓜の浅漬け チョコ饅頭 676kcal	天津丼 中華風春雨スープ チンゲン菜のナムル ヤクルト 648kcal	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 ニラと若芽のお浸し 煮豆 マドレーヌ 727kcal	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き カリフラワーマリネ 糸昆布煮 ワッフル 743kcal
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
きのご飯 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	ご飯 中華風コーンスープ 酢豚 中華風冷奴 フルーチェ 696kcal	スパゲティーナポリタン 野菜スープ ブロッコリーヨーグルトサラダ エクレア 699kcal	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 687kcal	パン 野菜ポタージュ ポテトのマヨチーズ焼き フレンチサラダ ジョア 703kcal