

2024年 4月

予定献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
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 茄子の漬物 どら焼き 633kcal	入園式 ご飯 レタススープ ミートローフ コールスローサラダ ゼリー 723kcal	鶏の照り焼き丼 澄まし汁 春雨サラダ 小松菜としめじの煮浸し 黒糖ムース 687kcal	ご飯 中華風コーンスープ 酢豚 中華風冷奴 蒸しパンケーキ 709kcal	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 723kcal
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
鮭ちらし 澄まし汁 豆腐野菜あん 上用饅頭 613kcal	焼きそば アサリとニラのスープ れんこんマヨポン いんげんのかか和え パイナップル缶 669kcal	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 ほうれん草のとろろかけ つけ物 (桜だいこん) 焼きプリンタルト 630kcal	キーマカレー きのこと野菜のスープ ミモザサラダ コーヒーゼリー 708kcal	ご飯 みそ汁 豚肉のおろし煮 ごぼうと豆のサラダ 小松菜ともやしのお浸し 水まんじゅう 683kcal
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
チキンドリア トマトスープ 野菜サラダ ヨーグルト 694kcal	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 胡瓜の梅肉和え 糸昆布煮 ベアクリームワッフル 741kcal	チャーハン 豆腐ときのこの中華スープ カニしゅうまい オクラとキャベツの和え物 ヤクルト 693kcal	ご飯 みそ汁 鯖の香味焼き 二色芋のサラダ もやしと人参の和え物 ジョア 640kcal	ご飯 みそ汁 鶏肉とかぶの旨煮 ニラと若芽のお浸し しそ納豆 マドレーヌ 662kcal
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
パン 野菜ポタージュ 豚肉とキャベツのトマト煮 グリーンサラダ 豆乳プリン 724kcal	ご飯 みそ汁 鱈の煮付け さつま芋の白和え しめじといんげんのお浸し スイートポテト 701kcal	卵とじうどん 南瓜いとこ煮 胡瓜とささみのマヨネーズ和え たい焼き 681kcal	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 杏仁豆腐 620kcal	タコライス チンゲン菜のスープ 野菜の和風マリネ オレンジジュース 737kcal
29日 (月)	30日 (火)	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♪		
	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 フルーチェ 610kcal			

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♪