

2025年 4 月

予定献立表



1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	
野菜たっぷりラーメン カブのレモン酢和え カニ入りしゅうまい リンゴジュース 620kcal	ご飯 レタススープ ミートローフ コールスローサラダ 桜ゼリー 723kcal	ご飯 みそ汁 鱈の山椒焼き じゃが芋そぼろ煮 春菊のお浸し チョコレート饅頭 613kcal	タコライス チンゲン菜のスープ 野菜の和風マリネ パイナップル缶 737kcal	
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
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 629kcal	チキンドリア トマトスープ 野菜サラダ ヨーグルト和え 678kcal	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け さつま芋の白和え いんげんのお浸し 上用饅頭 645kcal	パン ポトフ スパゲッティ野菜サラダ バナナ 685kcal	卵とじうどん 南瓜いとこ煮 キャベツと蟹カマの酢の物 和のパンケーキ 634kcal
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
スパゲティーナポリタン 野菜スープ ポテト野菜サラダ 豆乳プリン 734kcal	ご飯 みそ汁 豚肉のおろし煮 ごぼうと豆のサラダ オクラとキャベツの和え物 水ようかん 730kcal	ご飯 豆乳野菜スープ 白身魚のカレーソース グリーンサラダ ワッフル 654kcal	ビビンバ レタスとわかめのスープ 胡瓜とみかんのおろし和え 青梗菜の中華風お浸し マンゴープリン 663kcal	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 煮豆 オレンジジュース 631kcal
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 胡瓜の梅肉和え 糸昆布煮 水まんじゅう 733kcal	パン 野菜スープ ポテトのオーブン焼き 野菜のカラフルマリネ コーヒーゼリー 649kcal	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 つけ物 どら焼き(カスタード) 656kcal	ご飯 中華風春雨スープ 野菜たっぷりマーボー豆腐 チンゲン菜ともやしのナムル 杏仁豆腐 653kcal	かき揚げうどん さつま芋と林檎のサラダ 水菜ともやしお浸し カステラ 680kcal
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	<p>* 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。</p>	
ご飯 中華風コーンスープ 酢豚 中華風冷奴 桃饅頭 689kcal		焼きそば アサリとニラのスープ れんこんマヨポン いんげんのおかか和え りんご缶 660kcal		

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」ことによって良い事がたくさんあります。
するめやせんべい、こんにゃくなど、よくかんで食べる物にも、チャレンジしてみましょう♪



