

4月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					抹茶ミルク130kcal ごはん コンソメスープ タラのムニエル 青梗菜の炒め物 つぼ漬け 白花煮豆 499kcal 2.8g	りんごジュース59kcal ごはん 味噌汁 牛焼肉 カリフラワーのオーロ和え バナナ のり佃煮 580kcal 2.0g
					あんドーナツ95kcal	もみじまんじゅう104kcal
4	5	6	7	8	9	
イチゴオレ99kcal ごはん 味噌汁 鮭のバター照焼き 枝豆のハムサラダ たくあん 白桃缶 574kcal 3.3g	ミルクティー85kcal ごはん すまし汁 チキンカツ 里芋のみそ煮 パイン缶 青かっぱ漬け 559kcal 3.5g	蜂蜜しょうが68kcal ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 マカロニサラダ キウイフルーツ おかか昆布 556kcal 3.4g	ぶどうジュース74kcal ごはん コンソメスープ 白身魚の玉ねぎソース ほうれん草のサラダ つぼ漬け 金時煮豆 581kcal 4.2g	カルピス54kcal 菜の花ごはん すまし汁 カレイの西京焼き ふきとじめじの煮物 洋梨キャラメルシモン 桜漬け 497kcal 3.4g	牛乳113kcal ごはん 中華スープ 餃子 いんげんのたらこ和え ぶどう缶 かぶの浅漬け 449kcal 3.0g	
メロンフルーチェ184kcal	ステックマロン77kcal	セレクト	ぼたぼた焼き59kcal	ホットケーキ119kcal	花祭りまんじゅう104kcal	
11	12	13	14	15	16	
レモネード74kcal たぬきそば 豆腐ハンバーグ もやしのそぼろ炒め みかん入り苺ゼリー 622kcal 3.8g	バナラミルク87kcal ごはん 味噌汁 アジの塩焼き カリフラワーのおかか和え あんず缶 しその実漬け 409kcal 3.3g	カルピス54kcal ごはん 中華たまごスープ 豚肉のオイスターソース炒め 青梗菜のクリーム煮 うぐいす豆 たくあん 573kcal 3.2g	オレンジジュース57kcal チキンボールカレー コンソメスープ 海藻サラダ りんご缶入りヨーグルト 福神漬け 626kcal 4.2g	キャラメルミルク87kcal ごはん 味噌汁 鮭の山椒焼き かぼちゃの甘煮 青かっぱ漬け ぶどう缶 467kcal 2.8g	カフェオレ84kcal ピラフ コンソメスープ タラのマスタード焼き 枝豆と蓮根のサラダ 桜漬け かこの豆 584kcal 2.8g	
ココアワッフル72kcal	セレクト	たい焼き110kcal	紫芋まんじゅう104kcal	バナラババロア108kcal	レモンケーキ139kcal	
18	19	20	21	22	23	
紅茶38kcal ごはん 味噌汁 サワラの幽庵焼き 大豆とひじきの煮物 パイン缶 ザーサイ 519kcal 4.7g	ぶどうジュース74kcal ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 いんげんのハムマリネ あみの佃煮 りんご缶 547kcal 4.1g	ミルクティー65kcal ごはん すまし汁 アジの蒲焼き さつま芋サラダ 杏仁豆腐 赤かっぱ漬け 676kcal 3.7g	キャラメルミルク87kcal 枝豆ごはん すまし汁 太刀魚のしょうが焼き 蓮根の炒め物 田舎漬け ぶどう缶 614kcal 3.9g	チョコミルク139kcal ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ほうれん草のゆず浸し フルーツカクテル しその実漬け 501kcal 3.3g	抹茶ミルク130kcal ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き たけのこの煮物 白桃缶 たくあん 542kcal 3.9g	
きなこ蒸しパン158kcal	サラダせんべい68kcal	クリームブッセ72kcal	セレクト	小倉あんパイ117kcal	バームクーヘン105kcal	
25	26	27	28	29	30	
りんごジュース59kcal ごはん すまし汁 鶏肉のレモン焼き ズッキーニのマリネ 白花煮豆 つぼ漬け 465kcal 3.0g	キャラメルミルク87kcal ごはん すまし汁 白身魚のきのこ蒸し ひじきのバター炒め 漬物 夏みかん缶 489kcal 2.9g	カフェオレ84kcal ゆかりごはん 味噌汁 サバの塩焼き ●にんじんしりしり● ぶどう缶 桜漬け 576kcal 3.0g	バナラミルク87kcal ごはん すまし汁 メンチカツ ナスの山椒和え 青かっぱ漬け 洋梨缶 576kcal 3.5g	紅茶38kcal ビーフカレー コンソメスープ アスパラのサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 626kcal 3.8g	オレンジジュース57kcal 海鮮ちらし寿司 すまし汁 きゅうりの浅漬け 303kcal 2.8g	
水ようかん65kcal	人形焼96kcal	鈴カステラ90kcal	シュークリーム98kcal	りんごケーキ101kcal	セレクト	

〈一口メモ 4月 27日(水)実施 【にんじんしりしり】について〉

【にんじんしりしり】は、沖縄県の郷土料理です。スライサーで細きりにしたにんじんと卵を炒めた料理で、沖縄県の家庭で手軽に作られています。「しりしり」というのは千切りという意味の沖縄の方言だそうです。

また、スライサーを使うときの「すりすり」という音から付けられたという説もあります。沖縄の家庭には、【にんじんしりしり】を作るための専用のしりしり器があるそうです。手軽に大量に作れる優れものですね。

*** 今月は8日(金)に「花祭り献立」を予定しています。**

