

❀4月分献立表❀

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ぶどうジュース71kcal ごはん すまし汁 白身魚のゴマダレ ナスのオランダ煮 りんご缶 しば漬け 529kcal 3.6g	レモネード30kcal ごはん すまし汁 鶏肉の甘酢煮込み えんどう豆のピーナツ和え フルーツカクテル おかか昆布 559kcal 3.9g	アップルティー20kcal ゆかりごはん 味噌汁 豆腐ステーキ肉みそあん 青梗菜の油揚げ和え 金時煮豆 しその実漬け 571kcal 3.2g	マミー74kcal ごはん 味噌汁 アジのべっこう焼き きのこの温サラダ 夏みかん缶 海苔佃煮 511kcal 3.0g	野菜ジュース26kcal ひじきごはん すまし汁 メンチカツ 春菊のハムサラダ 黄桃缶 たくあん 547kcal 4.3g	イチゴオレ60kcal ごはん すまし汁 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め ●ならえ● つぼ漬け 洋梨缶 602kcal 2.1g
	セレクト	ミックスベリーフルーツ49kcal	雪の宿70kcal	抹茶まんじゅう110kcal	エクレア97kcal	どら焼き72kcal
	8	9	10	11	12	13
	レモネード30kcal 菜の花ごはん すまし汁 鶏肉の西京焼き ふぎと焼き豆腐の煮物 マンゴーソース杏仁豆腐 桜漬け 600kcal 3.3g	オレンジジュース65kcal ごはん 味噌汁 豚バラと大根の煮込み もやしの錦糸和え 黄桃缶 赤かっぱ漬け 650kcal 2.9g	ぶどうジュース71kcal ごはん 味噌汁 ホッケの梅しそ焼き ポテトサラダ 白桃缶 しば漬け 495kcal 3.2g	ミルクティー47kcal シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け パイン缶ヨーグルト 631kcal 4.8g	りんごジュース65kcal ごはん 味噌汁 アジの塩焼き ピーマンの桜えび炒め キウイフルーツ しその実漬け 472kcal 2.7g	マミー74kcal ごはん 中華スープ 油淋鶏 オクラのツナサラダ 海苔の佃煮 フルーツカクテル 592kcal 3.1g
	あんドーナツ95kcal	花祭りまんじゅう104kcal	たい焼き125kcal	紅茶ケーキ69kcal	セレクト	かっぱえびせん59kcal
	15	16	17	18	19	20
	コーヒー牛乳65kcal 麦飯 味噌汁 赤魚の煮付け とろろ芋 かのご豆 白菜漬け 461kcal 3.1g	ミルクティー47kcal みそラーメン 焼きぎょうざ ブロックリーのマヨ醤油和え 洋梨缶入り苺ゼリー 768kcal 2.5g	カルピス39kcal ごはん 味噌汁 ゆで豚の香味たれ にんにくの芽の炒め物 キャベツの浅漬け パイン缶 540kcal 2.4g	ココア126kcal ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 パスタサラダ ザーサイ 黄桃缶 726kcal 3.2g	オレンジジュース65kcal ごはん すまし汁 チキンボールの中華煮 ナスのみそ炒め 赤かっぱ漬け 杏仁豆腐 520kcal 3.7g	レモネード30kcal ワカメごはん すまし汁 サバのゴマダレ セロリの金平 夏みかん缶 しば漬け 712kcal 3.6g
	紫芋まんじゅう105kcal	クリームブッセ99kcal	三色豆蒸しパン149kcal	セレクト	サラダせんべい68kcal	鈴カステラ94kcal
	22	23	24	25	26	27
	イチゴオレ60kcal キーマカレー コンソメスープ 里芋の和風サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト 693kcal 3.4g	りんごジュース65kcal ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根のべっこう煮 漬物 白桃缶 547kcal 3.4g	コーヒー牛乳65kcal きのこ和風パスタ コンソメスープ かぶのかにかまサラダ ぶどう缶入りピーチゼリー 544kcal 4.4g	ぶどうジュース71kcal ★握り寿司★ すまし汁 白菜漬け 洋梨缶 352kcal 1.7g	ココア126kcal ごはん 中華スープ 麻婆ナス アスパラと枝豆のサラダ りんご缶 つぼ漬け 539kcal 4.2g	ミルクティー47kcal ごはん コンソメスープ クリームシチュー そら豆とレタスのサラダ バナナ しその実漬け 628kcal 3.1g
	チーズケーキ58kcal	水ようかん115kcal	人形焼107kcal	かっぱえびせん59kcal	黒糖まんじゅう106kcal	セレクト
	29	30				
	カルピス39kcal ごはん コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き もやしの豆苗サラダ 赤かっぱ漬け みかん缶 585kcal 4.4g	ぶどうジュース71kcal ごはん すまし汁 アジの焼き浸し さつま芋のいとこ煮 きゅうりの浅漬け パイン缶 535kcal 2.6g				
	スイスパウム63kcal	セレクト				

4月6日(土)実施【ならえ】について

【ならえ】は徳島県の郷土料理です。大根、にんじん、昆布、こんにやくなどが入った三杯酢の和え物です。法事やお彼岸などには欠かせない精進料理となっております。

根菜が多く使用されているので、食物繊維を豊富に摂取することができ、お通じ改善に効果があります。

今回は、大根、にんじん、れんこん、昆布、油揚げを使用して作ります。どうぞ、お楽しみに★

◎今月は8日(月)に「花まつり献立」を予定しています◎