4月 献立表

	４／１　（火）	４／２　（水）	４／３　（木）	４／４　（金）	４／５　（土）	４／６　（日）	４／７　（月）
朝	・ごはん ・みそ汁 ・がんもの煮付 ・白菜のおかか和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・茄子の炒め物 ・胡瓜とﾓﾔｼの 昆布和え ・牛乳	・ごはん ・南瓜スープ ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜ｿﾃｰ ・ポテトサラダ ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ煮付 ・春菊の辛子和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・里芋の煮物 ・白菜の錦糸和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・高野豆腐煮 ・ｵｸﾗの梅和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・肉詰めいなり ・春菊のお浸し ・牛乳
昼	・ｴﾋﾞｶﾆｻﾗﾀﾞ風 ちらし寿司 ・すまし汁 ・ひじき煮 ・菜花の柚子和え ・洋なし缶	・ごはん ・かきたま汁 ・白身フライ ・長芋の白煮 ・ﾎｳﾚﾝ草のｺﾞﾏ和 ・マンゴー缶	・ごはん ・すまし汁 ・肉豆腐 ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め ・海藻サラダ ・みかん缶	・ごはん ・すまし汁 ・赤魚の照焼 ・豚肉とﾚﾝｺﾝの 炒め物 ・小松菜浸し ・ビタミンゼリー	・ごはん ・すまし汁 ・ｻﾜﾗの ｺﾞﾏみそ焼 ・ﾎｳﾚﾝ草浸し ・ひじきｻﾗﾀﾞ ・黄桃缶	・親子あんかけ うどん ・菜花のかき揚げ ・ｷｬﾍﾞﾂの和え物 ・洋なし缶	・ごはん ・すまし汁 ・刺身盛り ・人参とツナの 炒り煮 ・ﾎｳﾚﾝ草の磯煮 ・黄桃缶
間	お茶まんじゅう	今川焼き	マロンワッフル	ドームケーキ	黒糖まんじゅう	ｶｽﾀｰﾄﾞどら焼	原宿ドッグ
夕	・ごはん ・巣ごもり卵 ・田楽 ・ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	・ごはん ・豚肉の生姜焼 ・大根の煮付 ・桜漬け	・ごはん ・ｱｼﾞのかば焼き ・さつま芋の 煮物 ・もずく酢	・ごはん ・鶏肉の 塩こうじ焼 ・煮豆 ・大根サラダ	・ごはん ・洋風オムレツ ・豆腐ナゲット ・ｱｽﾊﾟﾗドレ和	・ごはん ・ｶﾚｲのさざれ焼 ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜の 中華炒め煮 ・茄子のごま和	・ごはん ・とんてき ・さつま芋甘煮 ・ごぼうサラダ

	４／８　（火）	４／９　（水）	４／１０　（木）	４／１１　（金）	４／１２　（土）	４／１３　（日）	４／１４　（月）
朝	・ごはん ・みそ汁 ・小松菜の煮浸し ・冷奴 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ煮 ・とろろ芋 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・白菜の煮浸し ・温泉卵 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・大根の煮付 ・ｷｬﾍﾞﾂの ゆかり和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・菜花の炒め物 ・ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・じゃが芋ﾂﾅ煮 ・茄子漬け (ﾊﾟｿﾌﾙｰﾂ) ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・イカボール煮 ・とろろ芋 ・牛乳
昼	・カレーライス ・白菜の ｺﾝｿﾒｿﾃｰ ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ・みかんﾖｰｸﾞﾙﾄ	・ごはん ・すまし汁 ・鶏肉の唐揚げ ・焼きﾋﾞｰﾌﾝ ・ﾎｳﾚﾝ草和え ・マンゴー缶	・ごはん ・すまし汁 ・ｻﾜﾗのみぞれ煮 ・金平ごぼう ・里芋の ｺﾞﾏみそ和 ・白桃缶	・豚そぼろ ちらし寿司 ・すまし汁 ・長芋短冊揚げ ・小松菜の生姜和 ・洋なし缶	・ごはん ・すまし汁 ・ﾎｯｹの七味焼き ・炒り豆腐 ・長芋の梅和え ・黄桃缶	・ごはん ・すまし汁 ・親子煮 ・小松菜の炒め物 ・ｷｬﾍﾞﾂの 塩昆布和え ・みかん缶	・ごはん ・すまし汁 ・豚肉のみそ炒め ・切干大根煮 ・ごま豆腐 ・白桃缶
間	いちごクレープ	きなこおはぎ	水ようかん	今川焼(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	マロンワッフル	クッキー	どら焼き
夕	・ごはん ・赤魚の煮付 ・菜花と 筍の煮物 ・なます	・ごはん ・ﾀﾗの ﾄﾏﾄｿｰｽかけ ・茄子の そぼろ炒め ・れんこんｻﾗﾀﾞ	・ごはん ・ぎせい豆腐 ・じゃが芋煮 ・ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの ドレ和	・ごはん ・ﾎｷの ﾏﾖﾏｽﾀｰﾄﾞ焼 ・高野豆腐の煮付 ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと ｴﾋﾞのｻﾗﾀﾞ	・ごはん ・酢豚風 ・焼き餃子 ・春雨のマヨ和	・ごはん ・牛肉とｺﾞﾎﾞｳの 甘辛煮 ・金時豆 ・ﾎｳﾚﾝ草の ﾜｻﾋﾞ醤油和	・ごはん ・鶏肉とｷﾉｺの ﾊﾞﾀｰ醤油かけ ・茄子のおろし煮 ・白菜の浅漬け

	４／１５　（火）	４／１６　（水）	４／１７　（木）	４／１８　（金）	４／１９　（土）	４／２０　（日）	４／２１　（月）
朝	・ごはん ・みそ汁 ・厚焼き玉子 ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの おかか和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・かぼちゃと 竹輪の炒め煮 ・ｷｬﾍﾞﾂの 塩ｺﾞﾏ油和え ・茶碗蒸し（非）	・ごはん ・みそ汁 ・白菜の炒め物 ・もずく酢 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜の 炒め物 ・とろろ芋 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ煮 ・ｶﾘﾌﾗﾜｰの ﾋﾟｰﾅﾂ和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・菜花の煮浸し ・納豆（五目豆） ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・大根の煮付 ・ｷｬﾍﾞﾂの ゆかり和え ・牛乳
昼	・ごはん ・すまし汁 ・豆腐のあんかけ ・ひじき煮 ・ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 ・りんごゼリー	・しょうゆﾗｰﾒﾝ ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜と 牛肉炒め ・ﾓﾔｼの 中華風和え ・ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾝﾁ	・ごはん ・すまし汁 ・刺身盛り ・北海フライ ・ﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 ・ぶどう缶	・ごはん ・すまし汁 ・ﾀﾗの西京焼き ・五目豆 ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの ﾖｰｸﾞﾙﾄｻﾗﾀﾞ ・黄桃缶	・ごはん ・けんちん汁 ・豚肉の卵とじ ・ﾋﾞｰﾌﾝｿﾃｰ ・小松菜のｺﾞﾏ和 ・洋なし缶	・ごはん ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ・鶏肉のﾁｰｽﾞ焼 ・じゃが芋の ｺﾝｿﾒ煮 ・白菜のｺﾞﾏ和え ・ぶどう缶	・牛ちらし寿司 ・すまし汁 ・がんも煮 ・茄子の生姜和え ・白桃缶
間	ｶｽﾀｰﾄﾞﾄﾞｰﾑｹｰｷ	おはぎ	抹茶どら焼き	コンフェ	みるくまんじゅう	桃ゼリー	ｷｬﾗﾒﾙｸﾚｰﾌﾟ
夕	・ごはん ・ｶﾚｲのみそﾏﾖ焼 ・ﾎｳﾚﾝ草の ｺﾝｿﾒ煮 ・ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和	・ごはん ・ｻﾊﾞの塩焼き ・フキの金平 ・さつま芋ｻﾗﾀﾞ	・ごはん ・洋風オムレツ ・茄子のﾄﾏﾄ煮 ・キャベツサラダ	・エビピラフ ・ミニコロッケ ・胡瓜の おかか和え ・ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ	・ごはん ・鶏肉の七味焼 ・ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの 炒め物 ・ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ	・ごはん ・赤魚の 甘酢あんかけ ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜の 炒め物 ・ゴマ豆腐	・ごはん ・ﾎｷのﾏｽﾀｰﾄﾞ焼 ・長芋短冊揚げ ・ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳと ｴﾋﾞのｻﾗﾀﾞ

4月 献立表

	4／22　（火）	4／23　（水）	4／24　（木）	4／25　（金）	4／26　（土）	4／27　（日）	4／28　（月）
朝	・ごはん ・みそ汁 ・半平の煮付 ・白菜の昆布和え ・牛乳	・ごはん ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ・オムレツ ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの ﾄﾞﾚ和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・茄子の炒め物 ・ｶﾘﾌﾗﾜｰの ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・ｱｽﾊﾟﾗｻﾃｰ ・温泉卵 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・小松菜と ｴﾋﾞの煮物 ・さつま芋ｻﾗﾀﾞ ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・厚焼き玉子 ・ｵｸﾗのおかか和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの ｺﾝｿﾒ煮 ・茄子のﾜｻﾋﾞ和 ・牛乳
昼	・ごはん ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ・豚肉の ｹﾁｬｯﾌﾟ炒め ・さつま芋の煮物 ・ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ ・マンゴー缶	・ごはん ・すまし汁 ・和風ﾏｰﾎﾞｰ豆腐 ・ｴﾋﾞｼｭｰﾏｲ ・大根サラダ ・ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ	・ごはん ・けんちん汁 ・ｻﾊﾞのみそ煮 ・ﾋﾞｰﾌﾝｿﾃｰ ・菜花のｺﾞﾏ和え ・みかん缶	・小ｴﾋﾞの 炊き込みごはん ・すまし汁 ・揚げだし豆腐 ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め物 ・小松菜の和え物 ・黄桃缶	・ナポリタン ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ・ﾐﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ・白菜のﾂﾅ和え ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・とんてき ・ﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 ・ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ・フルーツ	・ごはん ・かきたま汁 ・ｶﾚｲのﾋﾟｰﾅｯﾂ焼 ・大根の煮物 ・春菊のおかか和 ・フルーツ
間	やわらかおかき	抹茶今川焼	よもぎまんじゅう	たい焼き	クッキー	ミルクプリン	ｶｽﾀｰﾄﾞﾄﾞｰﾑｹｰｷ
夕	・ごはん ・豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ・切干大根煮 ・南瓜サラダ	・ごはん ・ﾀﾗのｶﾙｰﾑﾆｴﾙ ・じゃが芋の ｺﾝｿﾒ煮 ・ﾎｳﾚﾝ草の ｺﾞﾏ和え	・ごはん ・豚肉と卵の 炒め物 ・ｲｶ団子煮 ・しば漬け	・ごはん ・鶏肉の 塩こうじ焼 ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜の 炒め物 ・ｷｬﾍﾞﾂの中華和	・ごはん ・ｻﾜﾗの照焼 ・里芋と 鶏の煮物 ・もずく酢	・ごはん ・豆腐のひき肉 あんかけ ・筍の煮物 ・ﾎｳﾚﾝ草和え	・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ ・ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ

	4／29　（火）	4／30　（水）					
朝	・ごはん ・みそ汁 ・高野豆腐煮 ・南瓜のドレ和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ煮 ・豆サラダ ・牛乳					
昼	・ごはん ・すまし汁 ・牛肉と野菜の 焼き肉風炒め ・長芋の白煮 ・スパサラダ ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・肉じゃが ・金平ごぼう ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ・紅茶ゼリー					
間	きなこおはぎ	よもぎまんじゅう					
夕	・ごはん ・ｻｹの塩焼き ・ｺﾞﾎﾞｳの煮物 ・なます	・ごはん ・千種焼 ・里芋の煮物 ・ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの ﾄﾞﾚ和え					

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

いちご

いちごは、肌の悩みを抱えている人、疲れやストレスを感じている人、運動量の多い人、タバコを吸う人は特にビタミンCを消耗しやすいため、積極的に摂りたい果物です。

中程度の大きさのいちごを7～8粒食べれば1日のビタミンC必要量を摂れます。

管理栄養士

いちごの栄養

★ ビタミンC…肌や皮膚を若々しく保つ美肌効果
★ ペクチン…下痢や便秘を防ぐ整腸作用をもつ水溶性の食物繊維
★ カリウム…体内に蓄積されたﾅﾄﾘｳﾑ(塩分)の排泄を促し、高血圧を予防する
★ キシリトール…虫歯予防効果がある