

4月

献立表

	4/1 (月)	4/2 (火)	4/3 (水)	4/4 (木)	4/5 (金)	4/6 (土)	4/7 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんもの煮付 春菊のツ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 南瓜の炒め煮 キャベツの塩ダマ油和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 白菜の煮浸し 温泉卵 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子と炒め 漬物 (ハッ:ぶどう缶) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根の煮物 小松菜の酢の物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> パン ポタージュ ツツのバター炒め ブロッコリーサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ビートル煮 菜花のお浸し 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> 五目ちらし寿司 すまし汁 大根の炒り煮 菜花の柚子和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 肉豆腐 アスパラ炒め 海藻サラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 赤魚のみぞれ煮 ゴボウとコンニャク炒め 里芋ダマみそ和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 A:牛肉のしぐれ煮 B:カレイの梅だしかけ 豆腐ガレット レコッタ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん すまし汁 カツのダマみそ焼 杓苺草の白和 ひじき 桃ゼリ 	<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン ツツ菜と牛肉の炒め物 もやし中華風和え フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 刺身盛り 人参とツの炒り煮 春菊の磯煮 フルーツ
間	クリームソーダ	水ようかん	牛乳プリン	きなこおはぎ	いちごクレープ	バームクーヘン	バニラムース
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 菜ごもり卵 豆腐田楽 マカニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ガの塩焼き さつま芋煮 ツツ菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 菜花のツ スナップエンドウの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎせい豆腐 里芋の煮物 杓苺草の錦糸和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん とんてき モツの炒め物 アスパラの梅和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ツのかば焼 フキの金平 さつま芋サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ

	4/8 (月)	4/9 (火)	4/10 (水)	4/11 (木)	4/12 (金)	4/13 (土)	4/14 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の炒め物 白菜の昆布和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり煮 かぶのサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 小松菜の煮浸し 金時豆 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根の煮付 キャベツのゆかり和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 菜花の炒め物 カブサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 白菜と魚肉煮 のり佃煮 (ハッ:みかん缶) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 イカボール煮 長芋の酢の物 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉の生姜煮 長芋白煮 杓苺草の白和 みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 赤魚のじぶ煮 豚肉といんげん炒め 小松菜浸し ツツゼリ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス キャベツのコンニャク炒め ブロッコリーサラダ ブルーチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚そぼろちらし寿司 すまし汁 高野豆腐煮 茄子の生姜和 みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ツの七味焼き 炒り豆腐 長芋の梅和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん クリームチーズ 肉詰めピザ キャベツの塩昆布和え 白桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉のみそ炒め 切干大根煮 ごま豆腐 洋なし缶
間	バナナ蒸しパン	ババロア	レモンケーキ	田舎まんじゅう	ピザツツハッ	今川焼き	チョコクレープ
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 柿の塩唐揚げ 大根の煮物 桜漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の塩こうじ焼 煮豆 杓苺草の辛子和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレイの煮付 菜花と筍の煮物 なます 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のマタド焼 ツツ菜の炒め物 スナップエンドウサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 酢豚風 カブの煮付 春雨のマヨ和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛肉とゴボウの甘辛煮 小松菜炒め 杓苺草のツツ醤油和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉とツツのバター醤油かけ 茄子のおろし煮 白菜の浅漬

	4/15 (月)	4/16 (火)	4/17 (水)	4/18 (木)	4/19 (金)	4/20 (土)	4/21 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 小松菜の煮物 さつま芋サラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 白菜の炒め物 とろろ芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり煮 小松菜の磯和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ツツ菜炒め 金時豆 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん コーンスープ オムレツ ブロッコリーのドレ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ピザ炒め キャベツサラダ 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豆腐のあんかけ ひじき煮 キャベツの酢の物 紅茶ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ナポリタン ツツスープ ミソパスタ 白菜のツ和 ぶどう缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 刺身盛り 北海フライ カブのじゃこ煮 マンゴー缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ツの西京焼き 五目豆 ブロッコリーのヨーグルトサラダ 黄桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 照焼チキン 菜花の卵とし 白菜のダマみそ和 洋なし缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 和風麻婆豆腐 ビューマイ 大根サラダ 牛乳ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ツちらし寿司 すまし汁 レコッタとちくわ煮 菜花の白和 ぶどう缶 
間	ベビーカステラ	たい焼き	マロンワッフル	どら焼き	カトリマムとバウムロール	黒糖まんじゅう	やわらかおかし
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 柿のみそマヨ焼 杓苺草のコンニャク煮 インゲンのダマ和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ガの塩焼き ゴボウと鶏肉の煮物 もずく酢 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏のマートル焼 茄子のトマト煮 レタスサラダ 	0	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 柿のツツかけ フキの煮物 春雨の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ツのカムカム じゃが芋コンニャク煮 カブの和え物 	0

4月献立表

	4/22 (月)	4/23 (火)	4/24 (水)	4/25 (木)	4/26 (金)	4/27 (土)	4/28 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 鶏団子煮 ｶﾞﾌﾞﾝのﾋﾟｰﾅｯﾄ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 はんぺんの煮付 白菜の昆布茶和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾝｽﾞﾈ煮 もずく酢 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいなり ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのｺﾏ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ｲｶﾎﾞｰﾙ煮 ｶﾗの梅和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 高野豆腐煮 さつま芋のﾄﾞﾚ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 しば漬け 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん けんちん汁 ｶﾞﾌﾞﾝのみそ煮 ﾋﾟｰﾌｯｼﾞｰ 小松菜のｺﾞﾏ和 黄桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ｺﾝｽﾞﾈｰﾌﾟ 豚肉のｷﾞﾏﾌﾞ炒め さつま芋煮 大根ｸﾞﾗﾌ ｷｳｲ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたま汁 ｲｳｼﾌﾗｲ 大根の煮物 春菊のｶｶ和 白桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ゆうぜん豆腐 切干大根炒め 小松菜和え マンゴー缶 	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 すまし汁 竹の塩焼き 煮合わせ 紅白なます フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> A:親子あんかけうどん B:豚肉ｶｯﾂおそば 菜花のかき揚げ ｷﾞﾏﾌﾞ和え ぶどう缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ｶﾞﾌﾞﾝの柚子ｶｯﾂ煮 ﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 小松菜のﾌﾞｼﾞ和 洋なし缶
間	やわらかおかき	黒糖菓子	玉子ボーロ	菓子パン	フルーチェ	おはぎ	ココアワッフル
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の卵とじ 茄子の炒め物 たくあん漬 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰ 菜花の炒め物 ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のﾋﾟｰﾅｯﾄ焼き ほうれん草とふの煮物 ｷﾞﾏﾌﾞｸﾞﾗﾌ 	0	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛肉と野菜の焼き肉風炒め 長芋の白煮 スパサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ｸﾞﾗのさざれ焼 ｷﾞﾏﾌﾞの中華炒め煮 白和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐ステーキ 筍の煮物 ﾎﾞﾙﾄ草の錦糸和え
	4/29 (月)	4/30 (火)					
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根の煮物 うぐいす豆 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ｱｽﾊﾟﾗｸﾞ 温泉卵 牛乳 					
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ｺﾝｽﾞﾈｰﾌﾟ 鶏肉のチーズ焼 ﾐｽﾄｰﾈ ｶﾞﾌﾞﾝの和え物 いちごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 肉じゃが ｲﾝｸﾞﾗﾝﾄﾞの金平 ごま豆腐 白桃缶 					
間	抹茶今川焼	コーヒーゼリー					
夕	<ul style="list-style-type: none"> かに雑炊 赤魚の甘酢あんかけ ｷﾞﾏﾌﾞの炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の塩こうじ焼 里芋煮 菜花の辛子和 					

※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を消費しやすいため、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

