



# 4月献立表

今月の  
おやつレク



おやつレクは桜餅を作る予定です。  
4月から新厨房がオープンします(^ ^)  
おいしい食事を楽しみにしててください♪

月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日
	ご飯 豚肉の旨塩炒め オクラのなめ茸和え ひじきの煮物 味噌汁  I補給:-:493kcal タバク質:23.3g 脂質:10.2g 食塩相:3.8g	野菜にゆうめん たけのご飯 カリフラワーのごまマヨ和え かぶの含め煮  I補給:-:464kcal タバク質:14.7g 脂質:8.4g 食塩相:4.3g	ご飯 ハンバーグ デミグラスソース 大豆サラダ ほうれん草とベーコンのソテー オニオンスープ  I補給:-:576kcal タバク質:20.6g 脂質:18.7g 食塩相:3.4g	ご飯 たららの木の芽焼き 胡瓜のポン酢和え がんもの煮物 赤だし  I補給:-:459kcal タバク質:22.2g 脂質:6.0g 食塩相:2.8g	キーマカレー ミックスサラダ チョコババロア 福神漬  I補給:-:666kcal タバク質:19.6g 脂質:23.5g 食塩相:3.5g
	チョコパウム	ミニたいやき	ドームケーキ	いちごゼリー	酒まんじゅう
7日	8日	9日	10日	11日	12日
醤油ラーメン 菜飯おにぎり 2色シューマイ いちごムース  I補給:-:608kcal タバク質:19.1g 脂質:14.9g 食塩相:4.4g	ご飯 タラの野菜あんかけ 海藻サラダ さつま芋の旨煮 味噌汁  I補給:-:427kcal タバク質:18.1g 脂質:1.7g 食塩相:3.4g	ご飯 鶏肉の胡麻焼き もやしの柚子和え なすの揚げ浸し 味噌汁  I補給:-:599kcal タバク質:22.9g 脂質:23.8g 食塩相:2.9g	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 菜の花の生姜和え 信田煮 味噌汁  I補給:-:467kcal タバク質:21.2g 脂質:8.8g 食塩相:2.9g	ご飯 赤魚の煮付け もやしの胡麻和え 枝豆しんじょうのあんかけ そうめん汁  I補給:-:478kcal タバク質:21.5g 脂質:8.4g 食塩相:3.5g	<b>【精彩園創立記念】</b> 彩り散らし寿司 天ぷら盛り合わせ 春野菜の辛子和え 清まし汁  I補給:-:532kcal タバク質:14.9g 脂質:14.4g 食塩相:5.3g
もみじ饅頭	クレープ (バナナ)	パンケーキ	<b>【おやつレク】</b> 桜餅	焼きドーナツ	紅白まんじゅう
14日	15日	16日	17日	18日	19日
ご飯 タラのごまみりん焼き キャベツの塩昆布和え ニラ卵炒め 清まし汁  I補給:-:458kcal タバク質:21.9g 脂質:8.5g 食塩相:3.1g	三色丼 ブロッコリーのピーナツ和え ぜんまいの炒り煮 赤だし  I補給:-:532kcal タバク質:21.8g 脂質:13.7g 食塩相:3.7g	ご飯 鶏肉の竜田揚げ もやし中華風和え物 杏仁豆腐 わかめスープ  I補給:-:537kcal タバク質:22.3g 脂質:14.9g 食塩相:1.5g	<b>【セレクト献立】</b> ご飯 さばの塩焼き/牛肉と菜の花の炒め物 ほうれん草の和え物 じゃが芋の煮ころがし 味噌汁  I補給:-:560kcal タバク質:20.5g 脂質:17.7g 食塩相:2.8g	ハヤシライス カラフルサラダ コーヒーゼリー  I補給:-:522kcal タバク質:17.3g 脂質:12.1g 食塩相:1.8g	ご飯 たららのマヨコーン焼き いんげんの胡麻和え 人参の炒り煮 味噌汁  I補給:-:486kcal タバク質:19.5g 脂質:10.6g 食塩相:2.9g
ぶどうゼリー	黒糖まんじゅう	マドレーヌ	せんべい	いちごタルト	クリームワッフル
21日	22日	23日	24日	25日	26日
<b>【川柳大会】</b> きつねうどん ゆかりおにぎり エビとそら豆の白和え オレンジゼリー  I補給:-:571kcal タバク質:18.6g 脂質:10.1g 食塩相:4.3g	ご飯 白身フライ 大根のドレッシング和え フルーツヨーグルト 味噌汁  I補給:-:620kcal タバク質:19.0g 脂質:18.7g 食塩相:2.5g	ご飯 牛肉の味噌漬け焼き 白菜のおかか和え ピーマンと玉ねぎの炒め物 そうめん汁  I補給:-:588kcal タバク質:19.0g 脂質:18.5g 食塩相:3.8g	鶏の照り焼き丼 カリフラワーのサラダ ぶどうムース 味噌汁  I補給:-:606kcal タバク質:24.9g 脂質:18.9g 食塩相:2.9g	ご飯 豚肉の甘辛炒め いんげんの辛子マヨ和え 切干大根の煮物 味噌汁  I補給:-:542kcal タバク質:22.0g 脂質:14.9g 食塩相:3.0g	ご飯 鶏肉のカレー焼き オクラの青じそ和え さつま芋のレモン煮 洋風かき玉スープ  I補給:-:591kcal タバク質:22.4g 脂質:17.2g 食塩相:2.1g
甘酒・桜の花 (練り切り)	<b>【おやつレク】</b> 桜餅	パウムクーヘン	今川焼き	シュークリーム	チョコブッセ
28日	29日	30日	<b>旬の野菜を取り入れましょう</b> ■旬とは、ある特定の食材において、他の時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期 ■旬の野菜は、栄養価が高い ■季節に適應した体づくりに役立つ 夏の野菜：体の熱を冷ます効果が高い 冬の野菜：体を温める効果が高い ■安く手に入る <b>★旬を考慮した季節感のある献立で食事を楽しみましょう★</b>		
ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 長芋の和え物 ひじきの炒り煮 清まし汁  I補給:-:505kcal タバク質:20.0g 脂質:13.3g 食塩相:3.4g	ポークカレー イタリアンサラダ パインゼリー 福神漬  I補給:-:593kcal タバク質:15.4g 脂質:15.9g 食塩相:3.4g	<b>【誕生日会】</b> 赤飯 カレイの更紗蒸し カリフラワーと枝豆のサラダ キャベツと海老の炒め物 味噌汁  I補給:-:429kcal タバク質:25.4g 脂質:5.2g 食塩相:3.3g			
酒まんじゅう	抹茶ワッフル	フルーツケーキ			

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。