

3月31日(月)～ 4月 6日(日) 予定献立表

	3月31日(月)	4月 1日(火)	4月 2日(水)	4月 3日(木)	4月 4日(金)	4月 5日(土)	4月 6日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 いこみ高野のあんかけ 小松菜ごま和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 菜の花の煮びたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 変わりオムレツ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん煮物 小松菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げの野菜あん いんげんの変わりあえ 果物	赤飯 みそ汁 白身魚の変わり天ぷら タラモサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き キュウリとホタテの酢の物 果物	えびとしらすのピラフ トマトと卵のスープ ほうれん草のごまあえ 果物	ご飯 コンソメスープ クリームシチュー 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのゴマサラダ 果物	ご飯 みそ汁 千草焼き キャベツときのこのサラダ 果物
おやつ	パームクーヘン・紅茶 *チョコレートババロア*	ミルクまんじゅう・お茶 *コーヒーゼリー*	ココアワッフル・お茶 *キャラメルプリン*	もみじまんじゅう・お茶 *ミルクプリン*	メイプルプテケーキ・紅茶 *きなマンジェ*	イチゴロールケーキ・お茶 *イチゴムース*	おからケーキ・ココア *プリン*
夕食	ご飯 すまし汁 かれいのもろみ焼き さつま芋とプルーンの煮物 サプリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 筑前煮 厚焼き卵 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 じゃが芋の肉巻き 中華風温奴 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 手作りチャーシュー ブロッコリーとツナのサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ほっけの炊き合わせ 小松菜のナムル 三色豆	ご飯 すまし汁 鶏肉のカレー醤油煮 かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鱈の金山寺みそ焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 白花豆
	エネルギー 1585 Kcal 脂質 35.9 g たんぱく質 67.3 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1563 Kcal 脂質 31.8 g たんぱく質 67.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1597 Kcal 脂質 57.2 g たんぱく質 55.5 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1428 Kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 54.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1552 Kcal 脂質 42.4 g たんぱく質 58.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1459 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 61.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1504 Kcal 脂質 37.9 g たんぱく質 59.3 g 塩分 7 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

### 4月4日は「清明」(せいめい)

二十四節気の清明です。全てのものが清らかで、生き生きしているという意味があります。

さまざまな花が咲き、生き物は元気よく動き回る時期です。

お花見シーズンでもあるので、気持ちがあうきうきするような華やかな彩りのお弁当や、桜色のデザートなどを目にする機会も多いです。

新しい年度となります。みなさんに喜んでいただけるようなお食事をお出しできるよう、新たな気持ちで取り組んでまいります。

