



4月21日(月)～ 4月27日(日)

予定献立表



	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のとりそぼろあん 小松菜のお浸し 鯛みそ 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆腐のおろし煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草入りスクランブル なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜のごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとツナのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース キャベツの菜種和え 果物	チャーハン 中華スープ 小松菜のナムル 杏仁豆腐	ご飯 ベーコンクリームスープ 鮭のムニエル・キノコソテー添え きやべつののり和え 果物	わかめご飯 すまし汁 鶏肉の磯辺天 菜の花とハムのサラダ いちごゼリー	ご飯 千切り野菜のスープ チキングラタン いんげんとツナのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 白身魚の竜田揚げ さつま芋とブルーンの煮物 果物
おやつ	もみじまんじゅう・お茶 * あずきプリン *	カステラ・お茶 * ココアムース *	バームクーヘン・コーヒー * キャラメルプリン *	やわらかまんじゅう・お茶 * 水ようかん *	抹茶ワッフル・紅茶 * ミルクプリン *	ソフトクレープ・お茶 * なめらかプリン *	おからケーキ・お茶 * ほうじ茶プリン *
夕食	ご飯 すまし汁 白身魚のバター照り焼き 白菜のおかか和え サブリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 ほっけのごま煮つけ タラモサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 飲むヨーグルト	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 大根の酢の物 リンゴジュース	ご飯 みそ汁 赤魚の照り焼き じゃが芋のコーンミルク煮 白花豆	ご飯 みそ汁 さばの甘辛焼き 小松菜の煮びたし 漬物	ご飯 かき玉汁 鶏肉の梅おかか焼き なすの変わり白和え きゅうり漬け
	エネルギー 1523 Kcal 脂質 40.4 g たんぱく質 62.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1518 Kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 53.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1552 Kcal 脂質 36.5 g たんぱく質 60.9 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1573 Kcal 脂質 45.4 g たんぱく質 57.4 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1506 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 66.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1484 Kcal 脂質 45.2 g たんぱく質 53 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1552 Kcal 脂質 36.1 g たんぱく質 63.2 g 塩分 7.6 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

注目食材 スナップえんどう

スナップえんどうは、実がある程度大きくなってもさやが硬くならないえんどうで、さやごと食べられます。

シャキシャキとした食感で甘みもあることから、スナックえんどうとも呼ばれることがあります。

スナップえんどうには、抗酸化作用の高いビタミンCが多く含まれ、美肌効果や疲労回復、免疫機能の向上などの

効果が期待できます。

また、体内でビタミンAとなるβ-カロテンも豊富に含まれており、粘膜の働きを強めて風邪などの予防に効果を発揮します。

