



4月 7日(月)～ 4月13日(日)

予定献立表



	4月 7日(月)	4月 8日(火)	4月 9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 つくねと野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージポテト炒め いんげんのゴママヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 とうふボールの野菜あん チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 中華風炒り豆腐 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 三色スクランブル きゃべつののり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 チキンカツ なすのみぞれ和え 果物	ご飯 みそ汁 ロコモコハンバーグ キャベツの塩昆布和え イチゴババロア	山菜ごはん すまし汁 さばの西京焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鶏もろみ焼き キャベツの和風サラダ 果物	三色丼 すまし汁 ブロッコリーとかぼちゃサラダ 果物	ご飯 すまし汁 たらの甘酢あんかけ いんげんのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き かぼちゃサラダ 果物
おやつ	キャラメルプチケーキ・紅茶 *なめらかプリン*	蒸しケーキ・お茶 *メロンゼリー*	おからケーキ・お茶 *キャラメルプリン*	パームクーヘン・お茶 *ミルクプリン*	マロンワッフル・お茶 *カフェオレプリン*	くりまんじゅう・お茶 *かぼちゃババロア*	クリームブッセ・お茶 *抹茶プリン*
夕食	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ブロッコリーの卵サラダ きゅうり漬け	ご飯 すまし汁 かじきのみそ照焼 ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 大根のごま酢づけ 三色豆	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋のとも和え 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 チンジャオロース ほうれん草しゅうまい 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ポテトグラタン 白菜のごまあえ 煮豆	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 チンゲン菜のお浸し ホワイトアップル乳酸菌
	エネルギー 1584 Kcal 脂質 43.6 g たんぱく質 60.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1593 Kcal 脂質 41 g たんぱく質 58.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1581 Kcal 脂質 48.5 g たんぱく質 61.5 g 塩分 9 g	エネルギー 1530 Kcal 脂質 40.1 g たんぱく質 62.9 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1449 Kcal 脂質 42.8 g たんぱく質 61 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1522 Kcal 脂質 39.4 g たんぱく質 52.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1470 Kcal 脂質 32.2 g たんぱく質 58.8 g 塩分 7.4 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 しらす

しらすは産地によって旬が異なる魚ですが、多くの地域で4月頃旬を迎えます。

頭から尾まで丸ごと食べられるため、カルシウムをたっぷり摂ることができます。

またビタミンDも含まれます。このビタミンDはカルシウムの吸収を助けて、丈夫な歯や骨をつくれます。

しらすにはカルシウム、ビタミンDの両方が含まれているので、効果的に栄養素を摂ることができます。

茅ヶ崎のしらす漁も3月11日に解禁されました。新鮮なしらすが出回るのは楽しみです。

