



# 4月20日(月)～ 4月26日(日) 予定献立表



	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋と竹輪の煮物 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 花野菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 とうふしゅうまい とろろ芋 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 冬瓜のスープ煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 あじの南蛮風 切り干し大根のサラダ 果物	たけのご飯 すまし汁 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ 果物	ご飯 沢煮汁 サーモンのバター焼き 三色サラダ 果物	たまご菜めし すまし汁 メンチカツ かぶの酢の物 青りんごゼリー	ご飯 具たくさんみそ汁 白身魚のマヨコーン焼き 白菜のおかか和え 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース 菜の花とハムのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 天ぷら もやしとツナのサラダ 果物
おやつ	ココアワッフル・お茶 *ココアムース*	ロールケーキ・紅茶 *イチゴムース*	やわらかまんじゅう・お茶 *ミルクプリン*	蒸しケーキ・お茶 *プリン*	黒糖まんじゅう・お茶 *水ようかん*	カステラ・お茶 *ヨーグルトパバロア*	ドームケーキ・お茶 *カフェオレプリン*
夕食	ご飯 すまし汁 チキンピカタ 冬瓜のクリーム煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 豚玉煮 きゅうりの梅かつお 煮豆	ご飯 みそ汁 肉豆腐 春菊のごま和え 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 すまし汁 肉じゃが 卵ときゅうりのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 かき玉汁 白身魚の梅醤油煮 きゃべつののり和え 白花豆	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し 野菜ジュース
	エネルギー 1544 Kcal 脂質 38.6 g たんぱく質 54.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1565 Kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 50.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1521 Kcal 脂質 40.4 g たんぱく質 51.3 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1514 Kcal 脂質 37 g たんぱく質 53.8 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1580 Kcal 脂質 37.3 g たんぱく質 53.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1537 Kcal 脂質 31 g たんぱく質 52.6 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1533 Kcal 脂質 36.7 g たんぱく質 43.7 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

## 春キャベツ

春キャベツは、その名前の通り春に旬を迎える野菜です。冬から春にかけて収穫される若いキャベツで、一般的なキャベツと比べて葉が柔らかく、みずみずしさと甘みが特徴です。

旬は3月～5月頃で、早いものでは2月下旬から店頭に並び始め、4～5月に最盛期となります。

葉は鮮やかな緑色で柔らかく、水分を多く含み、繊維質が少ないのが特徴です。

また、通常のキャベツに比べて甘みも強いので、コールスローサラダや浅漬けなど生で食べる料理がおすすめです。

ビタミンC、食物繊維、キャベジンが豊富で、毎日の食卓に取り入れやすいところもポイントです。

