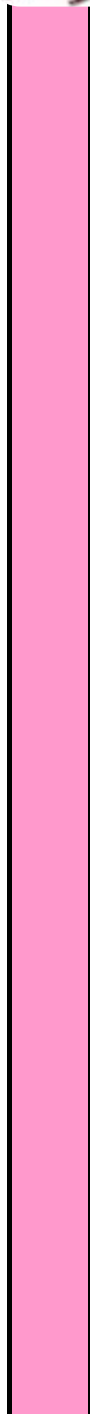


# 4月分献立表



	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		牛乳113kcal ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き 炊き合わせ 白花煮豆 つぼ漬け	野菜ジュース77kcal ゆかりごはん 味噌汁 チキンカツ カリフラワーのオーロ和え しその実漬け フルーツカクテル	カフェオレ84kcal ごはん すまし汁 ホッケの塩焼き キャベツのピーナツ和え バナナ 桜漬け	イチゴオレ99kcal ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 ひじきのごま酢和え 青かっぱ漬け 白桃缶
		りんごケーキ101kcal	もみじまんじゅう104kcal	甘醤油せんべい50kcal	みかんフルーチェ184kcal
6	7	8	9	10	11
蜂蜜しょうが68kcal ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 インゲンのしその実和え みかん缶 おかか昆布	りんごジュース59kcal ごはん コンソメスープ 白身魚の玉ねぎソース ほうれん草サラダ つぼ漬け 金時煮豆	カルピス54kcal 菜の花ごはん すまし汁 カレイの西京焼き たけのこの土佐煮 洋梨と莓の盛合せ 桜漬け	抹茶ミルク130kcal ごはん 中華スープ 餃子 春雨サラダ キウイフルーツ かぶの浅漬け	オレンジジュース57kcal カレーライス コンソメスープ レタスの海藻サラダ りんごヨーグルト 福神漬け	レモネード74kcal ごはん 卵スープ 豚肉のオイスター炒め 青梗菜のクリーム煮 うぐいす豆 たくあん
セレクト	花祭りまんじゅう104kcal	ホットケーキ119kcal	プリン73kcal	スティックマロン77kcal	シュークリーム98kcal
13	14	15	16	17	18
りんごジュース59kcal 山菜そば 和風きんぴら包み焼 もやしの豚そぼろ炒め 洋梨缶入り莓ゼリー	カルピス54kcal ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 大根のかにかマサラダ 黄桃缶 しば漬け	キャラメルミルク87kcal ごはん 味噌汁 鮭の山椒焼き かぼちゃの甘煮 青かっぱ漬け ブドウ缶	カフェオレ84kcal ごはん コンソメスープ たらのマスタード焼き グリーンサラダ 桜漬け かのこ豆	ココア101kcal 五目ごはん すまし汁 擬製豆腐 小松菜の炒め煮 みかん缶 ナスの浅漬け	ストレートティー38kcal ごはん 味噌汁 サワラの幽庵焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツカクテル ザーサイ
たい焼き110kcal	レモンケーキ139kcal	バニラババロア108kcal	抹茶まんじゅう104kcal	セレクト	小倉あんパイ117kcal
20	21	22	23	24	25
ミルクティー65kcal ごはん すまし汁 アジの蒲焼き さつま芋サラダ びわ缶 漬物	チョコミルク139kcal ごはん すまし汁 太刀魚の塩焼き ●煮ごめ● 田舎漬け ブドウ缶	抹茶ミルク130kcal ごはん すまし汁 牛肉の甘辛煮 オクラとろろ あんず缶 しその実漬け	キャラメルミルク87kcal チキンボールカレー コンソメスープ キャベツのコンサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け	ぶどうジュース74kcal 海鮮ちらし寿司 味噌汁 香の物	りんごジュース59kcal わかめごはん すまし汁 鶏肉のレモン焼き きんぴら人参 白花煮豆 つぼ漬け
クリームブッセ72kcal	セレクト	きなこ蒸しパン158kcal	バームクーヘン105kcal	手作り水ようかん65kcal	サラダせんべい68kcal
27	28	29	30		
カフェオレ84kcal 枝豆ごはん 味噌汁 サバの塩焼き ナスの山椒和え ブドウ缶 桜漬け	バニラミルク87kcal ごはん すまし汁 メンチカツ ポテトサラダ 青かっぱ漬け かのこ豆	ストレートティー38kcal ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き ひじきのバターソテー たくあん 白桃缶	ぶどうジュース74kcal ごはん すまし汁 カレイの土佐焼き さつま芋の甘煮 きゅうりの浅漬け 杏仁豆腐		
莓ババロア122kcal	ココアワッフル72kcal	たい焼き110kcal	セレクト		

## 〈一口メモ 4月21日(火)実施【煮ごめ】について〉

【煮ごめ】とは、広島県の広島湾沿岸～芸北地域で作られる郷土料理です。野菜の煮物のことで、必ず小豆が入っています。親鸞の命日である1月15日前後の3日間にわたり、これを食べて、体が温まったところでお寺へお参りに行くのが安芸門徒(安芸地方を中心とする浄土真宗本願寺派の信徒)の習わしだそうです。このような宗教上の理由から、肉や魚介類などが入っていない精進料理となっております。

**\* 今月は8日(水)に「花祭り献立」を予定しています。**