

# ❀4月分献立表❀

日	月	火	水	木	金	土
						1
						オレンジジュース57kcal
						シーフードカレー コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬け パイン缶ヨーグルト <b>648kcal 3.4g</b>
						ホットケーキ80kcal
	3	4	5	6	7	8
コーヒー牛乳51kcal	マスカットジュース90kcal	ミルクティー59kcal	りんごジュース59kcal	ぶどうジュース74kcal	イチゴオレ99kcal	
ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢煮込み ブロッコリーのピーナツ和え フルーツカクテル しその実漬け <b>522kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 鮭のバター照り焼き 枝豆とアスパラのサラダ バナナ のり佃煮 <b>574kcal 3.2g</b>	ごはん すまし汁 メンチカツ ●ひこずり● 黄桃缶 青かっぱ漬け <b>590kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 切干大根のごま酢和え パイン缶 おかか昆布 <b>581kcal 3.6g</b>	ごはん コンソメスープ 白身魚の玉ねぎソース レタスのシーザーサラダ つぼ漬け りんご缶 <b>622kcal 4.1g</b>	菜の花ごはん すまし汁 タラの西京焼き ふきと生揚げの煮物 洋梨キャラメルシモン 桜漬け <b>545kcal 3.3g</b>	
メロンフルーチェ184kcal	エクレア64kcal	りんごケーキ101kcal	ぼたぼた焼き59kcal	花祭りまんじゅう104kcal	セレクト	
	10	11	12	13	14	15
ミルクティー65kcal	レモネード74kcal	オレンジジュース57kcal	マスカットジュース90kcal	フルーツオレ88kcal	コーヒー牛乳51kcal	
ごはん コンソメスープ 鮭のマスタード焼き ひじきのゴマヨササラダ 黄桃缶 漬物 <b>548kcal 2.1g</b>	五目ごはん すまし汁 肉みそかけ豆腐ステーキ ポテトサラダ 夏みかん缶 しば漬け <b>628kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き 牛肉と大根の煮物 あんず缶 しその実漬け <b>482kcal 3.5g</b>	ごはん 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め かぶのクリーム煮 フルーツカクテル たくあん <b>667kcal 3.1g</b>	キーマカレー トマトスープ 水菜の海藻サラダ りんご缶ヨーグルト 福神漬け <b>612kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き 卵の花炒り 青かっぱ漬け 白桃缶 <b>505kcal 3.3g</b>	
たい焼き110kcal	紅茶ケーキ69kcal	黒糖まんじゅう104kcal	プリン73kcal	セレクト	紫芋まんじゅう104kcal	
	17	18	19	20	21	22
オレンジジュース57kcal	野菜ジュース26kcal	レモンティー74kcal	イチゴオレ99kcal	ミルクティー65kcal	りんごジュース59kcal	
きつねうどん 豆腐ハンバーグ もやしのそぼろ炒め ぶどうゼリー <b>685kcal 4.7g</b>	ごはん 味噌汁 ゆで豚の香味たれ にんにくの芽と竹輪のソテー パイン缶 ザーサイ <b>505kcal 3.6g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉の梅しそ焼き ナスの田楽 胡瓜の浅漬け りんご缶 <b>540kcal 3.9g</b>	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き ブロッコリーの卵炒め 杏仁豆腐 赤かっぱ漬け <b>751kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 太刀魚のしょうが焼き れんこん金平 キウイフルーツ 漬物 <b>585kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ パスタサラダ フルーツカクテル しその実漬け <b>646kcal 3.4g</b>	
どら焼き72kcal	ココア蒸しパン145kcal	セレクト	クリームブッセ71kcal	サラダせんべい68kcal	小倉あんパイ117kcal	
	24	25	26	27	28	29
ぶどうジュース74kcal	コーヒー牛乳51kcal	フルーツオレ88kcal	オレンジジュース57kcal	マスカットジュース90kcal	ミルクティー65kcal	
ビーフカレー コンソメスープ アスパラのミモザサラダ 福神漬け みかん缶入りヨーグルト <b>698kcal 3.9g</b>	海鮮ちらし寿司 すまし汁 つぼ漬け <b>364kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこ蒸し ひじきのバターソテー 漬物 洋梨缶 <b>496kcal 3.1g</b>	わかめごはん すまし汁 アジフライ 肉団子と筍の煮物 ぶどう缶 桜漬け <b>555kcal 4.0g</b>	ごはん すまし汁 生揚げのみそ炒め えんどう豆のコンソメ 青かっぱ漬け パイン缶 <b>542kcal 2.7g</b>	ごはん すまし汁 豚肉の韓国焼き風 しらす入りセロリサラダ たくあん りんご缶 <b>577kcal 4.0g</b>	
人形焼96kcal	セレクト	鈴カステラ90kcal	スイートポテト113kcal	シュークリーム91kcal	スイスロール63kcal	

## 〈一口メモ 4月5日(水)実施【ひこずり】について〉

【ひこずり】は、熊本県の郷土料理です。春はたけのこ、夏はカボチャやニガウリなど季節の野菜を使い、白みそで炒めた料理です。熊本県は、全国でも有数のたけのこの産地とのことで、熊本では食感や香りを楽しむ料理が多くあるようです。余分な水分を使わず、痛みにくく、白みその味付けがご飯をより一層おいしくさせる料理です。

**\* 今月は8日(土)に「花まつり献立」を予定しています。**

