

# ❀4月分献立表❀

| 日 | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|---|---|--|--|--|--|---|
|   | 2   | 3  | 4  | 5  | 6  | 7   |
|   | ココア65kcal   | カルピス35kcal   | レモンティー39kcal   | マミー69kcal  | 野菜ジュース23kcal   | イチゴオレ54kcal   |
|   | ごはん<br>すまし汁<br>牛肉の甘辛煮<br>もやしのなめ茸和え<br>バナナ<br>しば漬け<br>461kcal 3.5g         | ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉の甘酢煮込み<br>ブロッコリーのピーナツ和え<br>フルーツカクテル<br>しその実漬け<br>474kcal 3.2g | ごはん<br>味噌汁<br>鮭のバター照焼き<br>枝豆とアスパラのサラダ<br>夏みかん缶<br>のり佃煮<br>584kcal 3.3g | ゆかりごはん<br>すまし汁<br>メンチカツ<br>かぶのごま酢和え<br>黄桃缶<br>青かつぱ漬け<br>579kcal 3.6g     | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の梅しそ焼き<br>●まんばのけんちゃん<br>パイン缶<br>おかか昆布<br>567kcal 3.4g  | ごはん<br>コンソメスープ<br>白身魚の玉ねぎソース<br>レタスのシーザーサラダ<br>つぼ漬け<br>りんご缶<br>627kcal 4.2g |
|   | メロンフルーチェ184kcal   | 雪の宿70kcal  | りんごケーキ101kcal  | エクレア64kcal   | セレクト   | 花祭りまんじゅう104kcal   |
|   | 9   | 10   | 11   | 12   | 13   | 14  |
|   | レモネード27kcal   | オレンジジュース57kcal   | ぶどうジュース74kcal  | ミルクティー42kcal   | りんごジュース59kcal  | マミー69kcal   |
|   | 菜の花ごはん<br>すまし汁<br>タラの西京焼き<br>ふきと生揚げの煮物<br>フルーツ杏仁豆腐<br>桜漬け<br>645kcal 3.3g | ごはん<br>コンソメスープ<br>鮭のマスタード焼き<br>ひじきのハムサラダ<br>黄桃缶<br>赤かつぱ漬け<br>521kcal 2.5g      | 五目ごはん<br>すまし汁<br>肉みそ豆腐ステーキ<br>ポテトサラダ<br>白桃缶<br>しば漬け<br>664kcal 3.3g    | ごはん<br>味噌汁<br>アジの塩焼き<br>大根と桜えびの炒め物<br>りんご缶<br>しその実漬け<br>496kcal 3.0g     | キーマカレー<br>コンソメスープ<br>竹輪の海藻サラダ<br>洋梨缶ヨーグルト<br>福神漬け<br>596kcal 3.2g      | ごはん<br>中華スープ<br>油淋鶏<br>かぶの柚子ドレサラダ<br>フルーツカクテル<br>のり佃煮<br>555kcal 3.3g       |
|   | 抹茶まんじゅう104kcal  | たい焼き104kcal  | 紅茶ケーキ69kcal  | シュークリーム96kcal  | かつぱえびせん59kcal  | セレクト  |
|   | 16  | 17   | 18   | 19   | 20   | 21  |
|   | コーヒー牛乳51kcal  | ココア65kcal  | カルピス35kcal   | オレンジジュース57kcal   | ミルクティー42kcal   | レモネード27kcal   |
|   | 麦飯<br>味噌汁<br>サバのゴマダレ<br>とろろ芋<br>かのご豆<br>白菜漬け<br>649kcal 2.8g              | きつねうどん<br>豆腐ハンバーグ<br>もやしのそぼろ炒め<br>みかん缶入りマスカットセリ<br>667kcal 3.6g                | ごはん<br>味噌汁<br>ゆで豚の香味たれ<br>にんにくの芽の炒め物<br>パイン缶<br>ザーサイ<br>521kcal 3.5g   | ごはん<br>すまし汁<br>牛肉のしぐれ煮<br>パスタサラダ<br>キャベツの浅漬け<br>フルーツカクテル<br>607kcal 2.7g | ごはん<br>すまし汁<br>さんまの蒲焼き<br>ほうれん草の菜種和え<br>赤かつぱ漬け<br>杏仁豆腐<br>757kcal 3.3g | ワカメごはん<br>すまし汁<br>太刀魚のしょうが焼き<br>れんこん金平<br>キウイフルーツ<br>白花煮豆<br>596kcal 3.4g   |
|   | サラダせんべい68kcal   | クリームブッセ71kcal  | セレクト   | 水ようかん65kcal  | 三色豆蒸しパン152kcal   | あんドーナツ95kcal  |
|   | 23  | 24   | 25   | 26   | 27   | 28  |
|   | イチゴオレ54kcal   | りんごジュース59kcal  | コーヒー牛乳51kcal   | ぶどうジュース74kcal  | レモンティー47kcal   | ミルクティー42kcal  |
|   | ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉のきじ焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>たくあん<br>白桃缶<br>596kcal 3.9g         | シーフードカレー<br>コンソメスープ<br>コールスローサラダ<br>パイン缶ヨーグルト<br>福神漬け<br>654kcal 3.4g          | 海鮮ちらし寿司<br>すまし汁<br>つぼ漬け<br>357kcal 3.1g                                | ごはん<br>味噌汁<br>タラのきのこ蒸し<br>ひじきのバター炒め<br>漬物<br>洋梨缶<br>448kcal 3.5g         | ごはん<br>すまし汁<br>アジフライ<br>たけのこの煮物<br>黄桃缶<br>桜漬け<br>511kcal 3.3g          | ごはん<br>すまし汁<br>生揚げの豚そぼろみそ炒め<br>えんどう豆のコンソメ<br>青かつぱ漬け<br>杏仁豆腐<br>747kcal 3.1g |
|   | セレクト  | 人形焼96kcal  | かつぱえびせん59kcal  | 鈴カステラ77kcal  | 黒糖まんじゅう104kcal   | プリン73kcal   |
|   | 30  |  |  |  |  |   |
|   | カルピス35kcal  |  |  |  |  |   |
|   | ごはん<br>すまし汁<br>白身魚の土佐焼き<br>さつま芋のいとこ煮<br>胡瓜の浅漬け<br>ぶどう缶<br>585kcal 2.4g    |  |  |  |  |   |
|   | どら焼き72kcal  |  |  |  |  |   |

## ★一口メモ★ 4月6日(金)実施【まんばのけんちゃん】について

【まんばのけんちゃん】は香川県の郷土料理です。「まんば」は、「万葉」と書き、高菜の仲間である葉物野菜を、「けんちゃん」=「けんちんにする。⇒油でまんばを炒め、豆腐などと一緒に煮たもの」という料理です。「まんば」が無い時は、別の葉物野菜で代用し、各家庭の味となっているようです。今回は、チンゲン菜、豆腐、油揚げで作ります。どうぞ、お楽しみに。

\* 今月は9日(月)に「花まつり献立」を予定しています。

