

2021年4月献立表

	昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)		昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)
01	木	545	肉そば 根菜の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	509	16	金	591	豆腐の五目つま煮 大学芋 もやしと豆苗のサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	533
02	金	636	鶏肉のさっぱり煮 きのこソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	619	17	土	563	さわらのごま焼き 白菜の煮びたし かぼちゃサラダ 豆ご飯 すまし汁 漬物	632
03	土	536	豚肉のガリ бата炒め 里芋の煮っころがし もやしのゆかり和え ご飯 和風スープ 漬物	508	18	日			
04	日				19	月	550	あじの南蛮漬け 切干大根煮 おくらのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	523
05	月	694	春野菜カレー ミニコロケ 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	489	20	火	563	ソースカツ丼 さつま芋の甘煮 チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	567
06	火	526	赤魚の野菜あんかけ 五目豆 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	519	21	水	634	鶏肉のトマト煮込み れんこんのソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	563
07	水	618	和風ハンバーグ ブロッコリーのソテー ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	549	22	木	543	さばの塩焼 かぼちゃのそぼろ煮 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	537
08	木	580	鶏肉の照り焼き 卵の花 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 和風スープ 漬物	530	23	金	537	牛肉のオイスター炒め 冬瓜のかに風味あんかけ ぜんまいのナムル ご飯 中華スープ 漬物	465
09	金	499	さばの味噌煮 れんこんきんぴら チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物	511	24	土	562	鶏つくね ピーマンのじゃこ炒め ほうれん草のおかか和え ご飯 すまし汁 フルーツ	519
10	土	603	すき焼き風煮 人参しりしり 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	498	25	日			
11	日				26	月	609	親子丼 きんぴらごぼう 大根のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	526
12	月	606	ボークチャップ きのこの洋風煮 ひじきのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	512	27	火	609	さわらの塩焼 ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	632
13	火	654	酢鶏 さつま揚げの煮物 春雨サラダ ご飯 中華スープ 漬物	581	28	水	572	豚肉のオニオンソース ぜんまいの煮物 ほうれん草の磯和え ご飯 味噌汁 漬物	563
14	水	608	たらのフライ アスパラのソテー コーンサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	536	29	木	614	春のかき揚げ ふきと高野豆腐の煮物 スナップえんどうの辛子マヨ和え 炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ	560
15	木	554	豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	487	30	金	528	赤魚の中華煮 春巻き 春雨の酢の物 ご飯 中華スープ 漬物	580

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

2021年4月 おやつ献立表

月	火	水	木 1	金 2	土 3
<p>*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。</p>			抹茶ようかん  118 kcal	レモンケーキ  65 kcal	抹茶のロールケーキ  137 kcal
5 紅茶プリン (ホイップクリーム)  78 kcal	6 もみじまんじゅう  107 kcal	7 桜ようかん  101 kcal	8 リンゴゼリー  53 kcal	9 モカロールケーキ  138 kcal	10 バームクーヘン  91 kcal
12 よもぎまんじゅう  109 kcal	13 水ようかん  105 kcal	14 コーヒーゼリー  53 kcal	15 プレーンロールケーキ  142 kcal	16 ふんわりチーズケーキ  88 kcal	17 杏仁豆腐 (ストロベリーソース)  73 kcal
19 緑茶ようかん  104 kcal	20 オレンジゼリー  57 kcal	21 紅茶のロールケーキ  136 kcal	22 ドーナツ (プレーン)  126 kcal	23 抹茶プリン (ホイップクリーム)  76 kcal	24 チョコチップバナナの焼菓子  76 kcal
26 ブドウゼリー  57 kcal	27 チーズのマドレーヌ  92 kcal	28 乳菓まんじゅう  142 kcal	29 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  52 kcal	30 田舎まんじゅう  108 kcal	

こんだてだより

2021年4月号



～春の養生～

春の心と体

暖くなり、植物も大地から芽を出し生命のパワーが溢れ

「陽気が盛んになる」春。

人間の体も冬眠していた状態から一気に活動的になり新陳代謝が高まります。冬眠状態から一気に活動的になるのは良いことですが、悪い気も活動し始めてしまうので、潜伏していた慢性の病気やアレルギーも出やすい季節でもあります。

春を健康に過ごす秘訣は、

気持ちは楽に のんびりと、のほほんと。

少し早めに起きて体を動かしていきましょう。



※4月29日に

春のかき揚げ
ふきと高野豆腐の煮物

を提供いたします。

グリーンピース

(旬:3~5月)

さやえんどうには、完全に熟した豆を食べる「えんどう豆」と、早採りしてサヤごと食べる「さやえんどう」、豆がある程度熟したやわらかい状態で収穫する「グリーンピース」があります。「えんどう豆」は、豆類として穀物に分類されますが、「さやえんどう」や「グリーンピース」は野菜類に分類されます。カロテンやビタミンCを多く含み、堂々たる緑黄色野菜の一員です。春のご飯として豆ご飯を提供します。