

# 🌻 4 月 分 献 立 表 🌻

：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付) は付け合せの事です。

勝 山 学 園

月	火	水	木	金	土
1 赤飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の白和え 茶碗蒸し  つぼ漬け 912 キロカロリー	2 ご飯 魚のパン粉焼き こんにやくと竹輪の煮物 みぞれ汁 牛乳 うの花 687 キロカロリー	3 ご飯 豚肉の生姜焼き もやしのナムル すまし汁  べったら漬け 694 キロカロリー	4 ご飯 明太餅グラタン 高野豆腐のオランダ煮 コンソメスープ  煮豆 925 キロカロリー	5 ご飯 ごぼう天うどん あんかけ卵豆腐 果物  佃煮 736 キロカロリー	6 ピザトースト 野菜サラダ (スパゲティサラダ付) ポタージュスープ  ※14:00送迎 669 キロカロリー
8 チキンカツカレー 野菜サラダ スクランブルエッグ デザート  福神漬け 957 キロカロリー	9 ご飯 ハンバーグ(トマトソース) さつま芋と糸昆布の煮物 すまし汁 721 キロカロリー	10 ご飯 白身フライ チンゲン菜の和え物 味噌汁  めかぶ 641 キロカロリー	11 ロールパン 春キャベツとベーコンの Pasta シチュー ジュース 992 キロカロリー	12 炊き込みピラフ 揚げ物 野菜サラダ コンソメスープ 野沢菜 651 キロカロリー	13     <b>休み</b>
15 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ キャベツとハムの和え物 味噌汁  めんたいふりかけ 882 キロカロリー	16 ご飯 酢鶏 マカロニサラダ 味噌汁 白菜和え物 931 キロカロリー	17 たけのご飯 とろろそば 竹輪の磯辺揚げ ジュース  たくあん 926 キロカロリー	18 ご飯 魚の照り焼き 筑前煮 味噌汁  味のり 744 キロカロリー	19 ご飯 鶏肉のホイル焼き 大根と丸天の煮物 味噌汁  ひじきサラダ 773 キロカロリー	20     <b>休み</b>
22 ビビンバ丼 胡瓜とツナの和え物 ワカメスープ 果物  大根キムチ 760 キロカロリー	23 ご飯 松風焼 ポテトサラダ 味噌汁 キャベツの浅漬け 798 キロカロリー	24 ご飯 焼き魚 かぼちゃの煮物 団子汁 納豆 839 キロカロリー	25 ご飯 あんかけ焼きそば シュウマイ 牛乳 高菜漬け 1052 キロカロリー	26 ご飯 春巻き ごぼうの煮物 味噌汁 ちりめん山椒 707 キロカロリー	27 カレーライス 野菜サラダ(卵・ハム) デザート 福神漬け  ※14:00送迎 902 キロカロリー
29 <b>昭和の日</b>	30 ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 胡瓜ともやしの酢の物 味噌汁  五目煮豆 845 キロカロリー	   			

栄養一口メモ ☆  
 Fキャベツは別名「新キャベツ」とも言われ、秋ごろ(9~11月)に種を蒔き、翌年の春ごろ(3~6月)に収穫されます。  
 F出回っているキャベツと比べ、春キャベツは葉の巻がゆるく、みずみずしくて柔らかいのが特徴。  
 こうまみ成分のグルタミン酸が豊富で甘みが強いのが特徴となります。  
 食べてみずみずしさを味わうもよし、加熱調理して甘みを引き立たせるもよし、様々な調理で様々な味わいを楽しむことが出来る嬉しい野菜です。  
 皮面では、通常のキャベツよりも春キャベツは緑色が濃い分、美肌やエイジングケアに役立つβ-カロテンが豊富であるなど、  
 味の違いはあれど、含まれている栄養素に関しては違いはありません。



※ 1日 開園式/健康診断  
 ※ 誕生者の祝は、16日です  
 ※ 5月の土曜出勤予定日は、11日・18日です