



4 月 分 献 立 表



注：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。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ちらし寿司 唐揚げ 和え物 清まし汁 デザート	ご飯 魚のフライ コンニャクと丸天の煮物 味噌汁	ご飯 きつねうどん 卵と大根の煮物	ご飯 豚肉の野菜巻き 白和え 味噌汁	ご飯 牛肉の塩だれ炒め 里芋とイカの煮物 中華スープ	胚芽パン ロールパン ミートグラタン おからサラダ 牛乳
824 キロカロリー	778 キロカロリー	855 キロカロリー	695 キロカロリー	750 キロカロリー	879 キロカロリー
9	10	11	12	13	14
ご飯 つくねの照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	ごはん チャンボン ニラ万頭	ご飯 魚のピカタ 切干大根の煮物 味噌汁 デザート	ご飯 ピーマンの肉詰めやき 胡瓜とワカメの酢の物 清まし汁	親子丼 牛蒡の金平 味噌汁 ジュース	
752 キロカロリー	819 キロカロリー	732 キロカロリー	714 キロカロリー	760 キロカロリー	
16	17	18	19	20	21
ご飯 ポークソテー玉葱ソース 茎ワカメの炒め煮 味噌汁	ご飯 唐揚げ 厚揚げの煮物 味噌汁	食パン 和風きのこスパゲティ スパニッシュオムレツ コンソメスープ デザート	ご飯 魚の味噌焼き 五目煮豆 清まし汁 牛乳	ご飯 春巻き 南瓜の煮物 味噌汁	
689 キロカロリー	974 キロカロリー	1020 キロカロリー	829 キロカロリー	730 キロカロリー	
23	24	25	26	27	28
カレーライス 揚げ物 野菜サラダ	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 塩ラーメン 餃子 デザート	ご飯 ボリュームマーボー豆腐 春雨の中華和え 卵スープ ジュース	ご飯 魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁	
991 キロカロリー	750 キロカロリー	760 キロカロリー	947 キロカロリー	870 キロカロリー	
30					

☆ 栄養一口メモ ☆

食べ物で作る薬

- ① 大根の輪切りに水飴をかける・・・汁を少しずつ何回かに分けて飲む。(のどの痛む時。特に声がれの時)
- ② キンカンと氷砂糖・・・キンカン7個位に氷砂糖を適量に加え、水でコトコト煮る。(香りが良く、飲みやすく咳の出る風邪の時)
- ③ 梅干とだし昆布・・・梅干5つ位とだし昆布20cmを400ccの水に入れて煮出し、熱いうちに飲む。(体がだるい時、熱っぽい時)
- ④ 梅干番茶・醤油番茶・・・お風呂上がりや夜間に何だか風邪をひきそうな時、梅干1個を湯飲みに入れて番茶を注ぎ、梅干を潰しながら飲む。
番茶に醤油を少々落として飲むだけでも良い。
- ⑤ 風邪をひいたかなと感じた時・・・コップ1杯の水に、酢を小さじ1杯と塩を少々入れてうがいをする。

