



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
1 散らし寿司 唐揚げ ほうれん草の白和え すまし汁 デザート 937 キロカロリー	2 ご飯 皿うどん 多菜包子 ニラと卵のスープ 971 キロカロリー	3 ご飯 魚の竜田揚げ 胡瓜とササミの胡麻酢和え 味噌汁 ジュース 888 キロカロリー	4 ご飯 松風焼 大根と丸天の煮物 若竹汁 646 キロカロリー	5 ご飯 豚肉の野菜巻き くらげの中華和え 味噌汁 989 キロカロリー	6 サンドイッチ 揚げ物 ミネストローネ デザート 815 キロカロリー
8 ご飯 鶏天 ポテトサラダ 味噌汁 988 キロカロリー	9 ご飯 魚の南蛮漬け 竹輪とコンニャクの煮物 そうめん汁 牛乳 714 キロカロリー	10 ご飯 生姜焼き 金平牛蒡 味噌汁 686 キロカロリー	11 ロールパン 和風きのこスパゲティ 野菜サラダ コーンスープ 果物 885 キロカロリー	12 ご飯 麻婆豆腐 里芋の煮物 味噌汁 855 キロカロリー	13 休み
15 ご飯 白身魚のフライ 青梗菜の和え物 中華スープ 701 キロカロリー	16 ご飯 ハンバーグ さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁 787 キロカロリー	17 ご飯 ささみのしそ巻き揚げ 春雨の酢の物 コンソメスープ 852 キロカロリー	18 ご飯 ちゃんぽん にら饅頭 果物 1020 キロカロリー	19 ご飯 鶏のマヨネーズ焼き じゃが芋の金平 味噌汁 ジュース 905 キロカロリー	20 行事
22 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 982 キロカロリー	23 ご飯 スコッチエッグ マカロニサラダ 味噌汁 1002 キロカロリー	24 しらすしそご飯 ワカメうどん かき揚げ 果物 928 キロカロリー	25 ご飯 塩サバ 切干大根の煮物 豚汁 752 キロカロリー	26 親子丼 牛蒡とさつま揚げの煮物 味噌汁 牛乳 742 キロカロリー	27 お楽しみ弁当
29 昭和の日	30 ご飯 豚カツ 小松菜のしめじ和え 味噌汁 826 キロカロリー				

☆ 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。

