



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 鶏の唐揚げ ほうれん草の白和え すまし汁 デザート	2 ご飯 皿うどん 多菜包子 味噌汁	3 ご飯 魚の竜田揚げ 胡瓜とササミの胡麻酢和え 味噌汁	4 サンドイッチ 揚げ物 コンソメスープ デザート
		922 キロカロリー	958 キロカロリー	803 キロカロリー	787 キロカロリー
6 ご飯 豚肉の生姜焼き 金平牛蒡 味噌汁	7 ご飯 魚の南蛮漬け 竹輪とコンニャクの煮物 そうめん汁	8 ご飯 鶏天 ポテトサラダ 味噌汁	9 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	10 ご飯 ピーマンの肉詰め 里芋の煮物 味噌汁	11 お楽しみ弁当
681 キロカロリー	736 キロカロリー	993 キロカロリー	924 キロカロリー	810 キロカロリー	
13 ご飯 白身魚のフライ 青梗菜の和え物 中華スープ	14 ご飯 ハンバーグ さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁	15 ご飯 ささみのしそ巻き揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	16 ご飯 チャンポン にら饅頭 果物	17 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	18 休み
678 キロカロリー	811 キロカロリー	853 キロカロリー	1101 キロカロリー	1077 キロカロリー	
20 ご飯 焼き魚 切干大根の煮物 豚汁	21 ご飯 スコッチエッグ マカロニサラダ 味噌汁	22 しらすしそご飯 ワカメうどん かき揚げ 果物	23 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ	24 親子丼 牛蒡とさつま揚げの煮物 味噌汁 牛乳	25 保護者行事
828 キロカロリー	963 キロカロリー	917 キロカロリー	1075 キロカロリー	718 キロカロリー	
27 ご飯 麻婆豆腐 大根と丸天の煮物 味噌汁	28 ご飯 豚肉の野菜巻き くらげの中華和え すまし汁 牛乳	29 昭和の日	30 ご飯 手羽元の甘辛煮 蓮根の金平 味噌汁		
705 キロカロリー	907 キロカロリー		777 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。