



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 赤飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の白和え すまし汁 果物 デザート 883 キロカロリー	2 ご飯 魚のホイル焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 681 キロカロリー	3 おにぎり お好み焼き 野菜サラダ 味噌汁 717 キロカロリー
5 ご飯 マーボー豆腐 にら饅頭 中華スープ 杏仁豆腐 903 キロカロリー	6 ご飯 魚の南蛮漬け 竹輪とコンニャクの煮物 そうめん汁 730 キロカロリー	7 ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 味噌汁 683 キロカロリー	8 いなり寿司 とろろ昆布うどん ほうれん草の胡麻和え ジュース 863 キロカロリー	9 ご飯 鶏天 ポテトサラダ 味噌汁 997 キロカロリー	休み
12 ご飯 白身魚のフライ 青梗菜の和え物 のっぺい汁 735 キロカロリー	13 ご飯 和風ハンバーグ さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁 723 キロカロリー	14 ご飯 ささみのしそ巻き揚げ ワカメの酢の物 すまし汁 832 キロカロリー	15 ご飯 チャンポン 餃子 果物 934 キロカロリー	16 ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋の金平 ニラと卵のスープ 806 キロカロリー	17 ロールパン 和風スパゲティ ポタージュスープ 牛乳 930 キロカロリー
19 ご飯 豚肉の野菜巻き 厚揚げの中華煮 すまし汁 894 キロカロリー	20 ご飯 蓮根のはさみ揚げ マカロニサラダ 味噌汁 985 キロカロリー	21 炊き込みピラフ チキンナゲット 野菜サラダ コンソメスープ ジュース 891 キロカロリー	22 ご飯 焼き魚 切干大根の煮物 豚汁 787 キロカロリー	23 チキンカツカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 998 キロカロリー	休み
26 ご飯 松風焼 大根と丸天の煮物 味噌汁 690 キロカロリー	27 中華丼 シュウマイ ワカメスープ 果物 666 キロカロリー	28 ご飯 スコッチエッグ 春雨の酢の物 味噌汁 865 キロカロリー	昭和の日	30 ご飯 魚のポテト焼き ひじきと蓮根のサラダ 味噌汁 674 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個位に氷砂糖を適当に加え、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。