



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 茶碗蒸し
					889 キロカロリー
3 ご飯 魚のパン粉焼き こんにやくと竹輪の煮物 みぞれ汁	4 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	5 ご飯 マーボー豆腐 多菜包子 ワカメスープ	6 ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 五目ひじき 味噌汁	7 ご飯 ごぼう天うどん あんかけ卵豆腐 ジュース	8 休み
504 キロカロリー	852 キロカロリー	770 キロカロリー	877 キロカロリー	844 キロカロリー	
10 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 牛乳	11 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	12 ご飯 白身フライ 青梗菜の和え物 味噌汁	13 味ご飯 とろろそば 竹輪の磯辺揚げ 果物	14 ご飯 鶏肉のホイル焼き 大根と丸天の煮物 味噌汁	15 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
913 キロカロリー	674 キロカロリー	600 キロカロリー	815 キロカロリー	681 キロカロリー	670 キロカロリー
17 ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草ともやしのナムル すまし汁	18 ご飯 酢鶏 マカロニサラダ 味噌汁	19 ロールパン キャベツとベーコンのパスタ シチュー ジュース	20 ご飯 魚の照焼き 筑前煮 味噌汁	21 炊き込みピラフ 揚げ物 野菜サラダ コンソメスープ	22 チキンカツカレー 野菜サラダ 果物
580 キロカロリー	877 キロカロリー	1075 キロカロリー	714 キロカロリー	611 キロカロリー	954 キロカロリー
24 ご飯 焼き魚 かぼちゃの煮物 団子汁	25 ご飯 松風焼 五目煮豆 みそ汁	26 ピビンバ丼 胡瓜とツナの和え物 ワカメスープ 牛乳	27 ご飯 あんかけ焼きそば シュウマイ 果物	28 ご飯 春巻き 牛蒡の煮物 味噌汁	29 昭和の日
728 キロカロリー	665 キロカロリー	745 キロカロリー	931 キロカロリー	678 キロカロリー	

★ 栄養一メモ ★

牛乳を一気にたくさん飲んでも、飲んだだけ体内にカルシウムが吸収されるわけではありません。そこで、カルシウムを効率よく体内に摂り入れるために、その吸収率を高める栄養素とカルシウムを多く含む食品と一緒に摂取することが大切です。牛乳だけを飲むのではなく、カルシウムの吸収を助けるためのビタミンD（サンマ・イワシ・きのこ類など）と、骨を強くするビタミンK（納豆・ほうれん草・ブロッコリーなど）を補いながら骨量を増やしていきましょう。

