

# 🌸 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。

付) は付け合せの事です。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
 <b>開園記念日</b>	ご飯 カレイの唐揚げ 又はメンチカツ 小松菜の煮浸し 味噌汁	ご飯 酢豚 大豆と昆布の煮物 味噌汁	ご飯 ちゃんぽん いら饅頭 果物	ご飯 鶏のホイル焼き マカロニサラダ 味噌汁 牛乳	<b>休み</b>
	<b>651 キロカロリー</b>	<b>772 キロカロリー</b>	<b>1120 キロカロリー</b>	<b>953 キロカロリー</b>	
8	9	10	11	12	13
ご飯 手羽元の甘辛煮 高野豆腐の炒り煮 そうめん汁	ご飯 塩サバ 又は豚肉のピカタ 蓮根の金平 味噌汁	ご飯 豚骨ラーメン 餃子 デザート	ご飯 豚肉と茄子のオイスター炒め 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 ひじきの煮物 味噌汁 ジュース	<b>休み</b>
<b>982 キロカロリー</b>	<b>691 キロカロリー</b>	<b>962 キロカロリー</b>	<b>711 キロカロリー</b>	<b>946 キロカロリー</b>	
15	16	17	18	19	20
カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物	ご飯 ピーマンの肉詰め キャベツとツナの和え物 味噌汁	ご飯 鯔の南蛮漬け 又は五目肉団子 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 きつねうどん 牛蒡と牛肉の煮物 牛乳	ご飯 回鍋肉 里芋とイカの煮物 もずくスープ	<b>休み</b>
<b>890 キロカロリー</b>	<b>721 キロカロリー</b>	<b>699 キロカロリー</b>	<b>931 キロカロリー</b>	<b>706 キロカロリー</b>	
22	23	24	25	26	27
ご飯 ささみのアーモンドフライ ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 焼きビーフン 五目煮豆 卵スープ	ご飯 鶏の唐揚げ もやしの和え物 味噌汁 果物	ご飯 ホキのチリソースかけ 又は鶏のチリソースかけ じゃが芋のカレー金平 味噌汁	ご飯 ハンバーグ 小松菜の和え物 コンソメスープ	ロールパン クリームシチュー スパニッシュオムレツ ジュース
<b>1016 キロカロリー</b>	<b>857 キロカロリー</b>	<b>817 キロカロリー</b>	<b>821 キロカロリー</b>	<b>756 キロカロリー</b>	<b>637 キロカロリー</b>
29	30				
<b>昭和の日</b>	カツ丼 味噌汁 果物				
	<b>674 キロカロリー</b>				

☆ 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。

