

🌻 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
 4月			 開園記念日 お楽しみワンプレートメニュー ポタージュース デザート	ご飯 ホキのネギ味噌焼き 又は鶏のネギ味噌焼き 小松菜の和え物 味噌汁 ジュース 861 キロカロリー	休み
7	8	9	10	11	12
ご飯 手羽元の甘辛煮 ひじきの煮物 味噌汁 842 キロカロリー	ご飯 塩サバ 又はオムレツ ごぼうサラダ 味噌汁 納豆 801 キロカロリー	ご飯 チキン南蛮 刻み昆布の煮物 味噌汁 874 キロカロリー	ご飯 豚肉と茄子のピリ辛味噌炒め ジャが芋の煮物 味噌汁 702 キロカロリー	ご飯 豚骨ラーメン 餃子 果物 895 キロカロリー	ご飯 ササミのフライ 白菜と竹輪の胡麻酢和え 味噌汁 724 キロカロリー
13	14	15	16	17	18
カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース 966 キロカロリー	ご飯 チキンソテーマトソースかけ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 716 キロカロリー	ご飯 鯖の竜田揚げ 又は鶏天 切干大根の煮物 味噌汁 806 キロカロリー	ご飯 丸天うどん 大根と豚肉の煮物 デザート 982 キロカロリー	ご飯 酢豚 高野豆腐の煮物 味噌汁 766 キロカロリー	休み
19	20	21	22	23	24
ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 味噌汁 842 キロカロリー	ご飯 皿うどん 五目煮豆 卵スープ 果物 959 キロカロリー	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 869 キロカロリー	ご飯 アジのフライ 又は南瓜とひき肉のフライ 厚揚げの煮物 味噌汁 910 キロカロリー	ご飯 ハンバーグ ほうれん草の和え物 味噌汁 737 キロカロリー	ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ 795 キロカロリー
25	26	27	28	29	30
ご飯 かき揚げうどん ブロッコリーの和え物 果物 856 キロカロリー	牛丼 マカロニサラダ 味噌汁 ジュース 963 キロカロリー	ご飯 回鍋肉 里芋のそぼろ煮 味噌汁 728キロカロリー	昭和の日	ご飯 鱈のピリ辛焼き 又は鶏のピリ辛焼き キャベツの和え物 味噌汁 755 キロカロリー	

☆ 栄養一口メモ ☆

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・きのこと類など)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。