

🌻 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			
								 開園記念日 お弁当 
3 ご飯 アジフライ又は牛肉コロッケ 小松菜と竹輪の炒め煮 味噌汁	4 ご飯 皿うどん 大根と鶏肉の煮物 果物	5 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 和風スパサラ 味噌汁	6 食パン クリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ	7 ご飯 手羽元の甘辛煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	8 休み			
895 キロカロリー	860 キロカロリー	810 キロカロリー	832 キロカロリー	750 キロカロリー				
10 ご飯 鯖の味噌煮又は鶏の香草焼き ポテトサラダ 味噌汁	11 ご飯 醤油ラーメン シュウマイ ジュース	12 カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト	13 ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 味噌汁	14 ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草としめじの和え物 味噌汁	15 ご飯 鶏の唐揚げ 牛蒡サラダ 味噌汁			
833 キロカロリー	935 キロカロリー	850 キロカロリー	593 キロカロリー	622 キロカロリー	873 キロカロリー			
17 ご飯 回鍋肉 白菜とカニカマの胡麻酢和え 味噌汁	18 ご飯 鶏肉のホイル焼き 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	19 ご飯 赤魚のフライ又はオムレツ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	20 ご飯 豚肉のカレーピカタ マカロニサラダ 味噌汁	21 味ご飯 丸天うどん キャベツの塩昆布和え 果物	22 ご飯 麻婆豆腐 餃子 ワカメスープ			
751 キロカロリー	752 キロカロリー	740 キロカロリー	873 キロカロリー	758 キロカロリー	711 キロカロリー			
24 ご飯 豚肉の野菜炒め 春雨の中華和え 味噌汁	25 ご飯 スコッチエッグ 胡瓜とわかめの酢物 味噌汁	26 ご飯 チキンカツ ひじきの煮物 味噌汁 ジュース	27 ご飯 鯖の塩焼き又は 肉団子 キャベツの酢味噌和え すまし汁	28 ご飯 ちゃんぽん 厚揚げと卵の煮物 果物	29 休み			
708 キロカロリー	748 キロカロリー	813 キロカロリー	654 キロカロリー	1096 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。

