

予定献立表

玄海園

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)
朝食	御飯普通盛 味噌汁(ツメ・カキ) 厚揚げと野菜の煮物 ごま味噌 (たいみそ)	御飯普通盛 味噌汁(南瓜・油揚げ) がんもの含煮 生姜佃煮 (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁(ナス・人参) 切干大根の煮物 ちりめん山椒 (梅びしお)	御飯普通盛 味噌汁(さつまいも・キャブ) 五目煮豆 しそ昆布 (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁(キャブ・玉葱) 大根とベーコンの煮物 味の花 (ゆず味噌)	御飯普通盛 味噌汁(大根・油揚げ) 鶏みそ 高菜漬 (梅びしお)	御飯普通盛 味噌汁(ジャガイモ・カキ) ごぼうの炒り煮 ふりかけ (のりの佃煮)
昼食	赤飯(調・炊) 魚の塩焼き かぶとひき肉のあんかけ さつま汁	御飯普通盛 麻婆春雨 海藻サラダ (ミ: ツナサラダ) 千切り野菜スープ	御飯普通盛 あじフライ さつま揚げの酢の物 (ミ: さつま揚げの和え物) キノコ汁	御飯普通盛 鶏のマヨネーズ焼き 彩り野菜の卵とじ (腎: 彩り野菜の煮物) すまし汁(かか・竹輪)	御飯普通盛 豆腐ハバグの きのこあん 茄子のそぼろ煮 すまし汁(ハバグ・蒲鉾)	御飯普通盛 焼肉 海老と胡瓜の白酢和え (腎: ポテトサラダ) 味噌汁(南瓜・ふ)	おにぎり チャンポン ぎょうざ(コ: ポン酢) ヨーグルト (腎: ゼリー)
間食	牛乳 クリームコンフェ (ゼリー)	牛乳 いちご (ミルクスイーツ)	牛乳 杏仁フルーツ (ゼリー)	牛乳 アメリカンドッグ (パン風ムース)	牛乳 パイナップル缶 (ミルクスイーツ)	牛乳 ショコラブッセ (チョコムース)	牛乳 よもぎまんじゅう (水羊羹)
夕食	御飯普通盛 手羽元の煮物 キャブの梅おかか和え すまし汁(小松菜・ハバグ)	御飯普通盛 豚と大根の炒め煮 白菜の煮浸し かき玉汁	御飯普通盛 厚揚げと野菜のピリ辛煮 法連草と卵の胡麻和え すまし汁(つみれ・三つ葉)	御飯普通盛 鮭のみぞれ蒸し(ポン酢) 菜の花の辛子和え (ミ: 菜の花の和え物) すまし汁(ツメ・カキ)	御飯普通盛 洋風しゃぶしゃぶ 里芋とジャコのサラダ ハムとキャブのスープ	御飯普通盛 ブリ大根 レバーの佃煮 (腎: 金平ごぼう) すまし汁(竹輪・法連草)	御飯普通盛 里芋と鶏肉の含煮 ブロッコリーの塩昆布和え すまし汁(かか・ツメ)
成分	エネルギー 1410 水分 906.8 たんぱく質 62.9	1515 1214.7 49.6	1521 1041.4 63.9	1450 967.8 65.9	1518 1344.4 58.0	1565 1064.9 76.4	1436 1132.3 52.3

桜の季節

4月は桜の季節です。桜は日本の国花のひとつで、代表的な品種のソメイヨシノは江戸時代に誕生し、最初の1本から接ぎ木で増やして各地に広まりました。桜は咲き始めてから散るまで2週間ほどしかありません。そんな短い間ですが是非天気の良い日などお花見を楽しみましょう。