



# 予定献立表



玄海園

	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28日 (日)
朝食	御飯普通盛 味噌汁 (大根・油揚げ) 里芋と竹輪の煮物 生姜佃煮 (梅びしお)	御飯普通盛 味噌汁 (じゃが芋・エノキ) 切干大根の煮物 ふりかけ (たいみそ)	御飯普通盛 味噌汁 (里芋・わかめ) こんにゃくの煮物 しそ昆布 (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁 (南瓜・玉葱) 人参のキンピラ 味の花 (たいみそ)	御飯普通盛 味噌汁 (さつまいも・ふ) 五目煮豆 ちりめん山椒 (梅びしお)	御飯普通盛 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 鶏みそ のりの佃煮 ( // )	御飯普通盛 味噌汁 (ナス・玉葱) ごぼうの炒り煮 ゆず味噌 ( // )
昼食	御飯普通盛 鮭の柚庵焼き 炒り豆腐 すまし汁 (ハクサイ・玉葱)	牛丼 レモン酢和え (ミ: ツナサラダ) そうめん汁	御飯普通盛 野菜炒め ミートボール かき玉汁	御飯普通盛 魚の甘酢あんかけ じゃが芋の含煮 すまし汁 (玉ふ・法連草)	御飯普通盛 牛肉とピーマンのオイスター 卵の花の和え物 青梗菜とカニのスープ	御飯普通盛 家常豆腐 春雨中華サラダ (ミ: ポテトサラダ) すまし汁 (竹輪・玉葱)	おにぎり 焼きそば いかしゅうまい ミルミル(乳飲料)
間食	牛乳 たい焼き (水ようかん)	牛乳 ヨーグルト和え (ヨーグルト)	牛乳 バウムクーヘン (ミルクスイーツ)	牛乳 ミニクレープ (苺) (ゼリー)	牛乳 マンゴーダイス缶 (プリン)	牛乳 アップルパイ (ゼリー)	牛乳 カステラ (ミルクスイーツ)
夕食	御飯普通盛 キッシュ (ベーコン・法連草) 野菜のトマト煮 千切り野菜のスープ	御飯普通盛 魚の煮付け 法連草の胡麻和え すまし汁 (かにかま・しめじ)	御飯普通盛 白身魚のムニエル ヒジキのサラダ コンソメスープ	御飯普通盛 鶏ともやしの酒蒸し キャベツとツナの辛子和え すまし汁 (蒲鉾・エノキ)	御飯普通盛 魚の幽庵焼き ふきの含煮 沢煮椀	御飯普通盛 肉団子のクリーム煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 豆スープ	御飯普通盛 魚のレモン煮 南瓜の含煮 のっぺい汁
成分	エネルギー 1417 水分 1163.4 たんぱく質 59.3	1379 1023.6 55.7	1589 1085.6 61.8	1359 992.4 59.9	1439 1072.5 53.7	1722 1187.9 57.4	1582 926.6 50.3



## お風呂の健康効果

4月26日は語呂合わせで「よい(4)風呂(26)の日」です。お風呂にはさまざまな健康効果があります。①体が温まることで血流が良くなり「疲れが取れる」。②不純物や細菌などの「身体の汚れを洗い落とせる」。③体が温まることで体温が上がり「免疫力を高くする」など身体に良い事ばかりです。入浴中、入浴後は水分が失われているので水分補給をお忘れなく。

