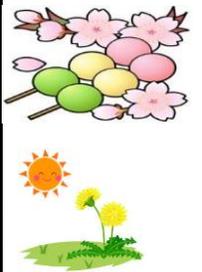


献立表

4月



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
		ごはん 味噌汁 酢豚 南瓜の煮付け いちご マリネ	梅ご飯 卵スープ エビ団子の煮物 野菜の豆腐ドレッシング パイン角切 かぶの漬物	かきたま素麺 ゴマよごし ミニおはぎ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮 露と筍の炊合せ 白桃缶 肉シウマイ	ごはん 味噌汁 赤魚の揚げ煮 変わりサラダ 黄桃缶 しば和え	鮭とキャベツの寿司 味噌汁 親子焼き 豆腐とじゃこのサラダ リンゴ角切 さくら漬け
水分		ミルクティ	ココア	コーヒー	紅茶	ポカリスエット	レモネード
おやつ		吹雪まんじゅう	ロールケーキ	あけぼの羹	桜もち	南瓜ケーキ	ドーナツ
	7	8	9	10	11	12	13
	ごはん 味噌汁 かき揚げ ワサビ和え バナナ 胡瓜の梅和え	ごはん すまし汁 お刺身 ごまだれサラダ いちご2層ゼリー ゆかり粉漬け	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 ほうれん草サラダ 伊予かん 大根の柚香漬け	野菜ごはん 味噌汁 焼き浸し 炒り豆腐 いちご たくあん漬け	ごはん 味噌汁 ホッケの味噌葱焼き 切干大根の炒め煮 ミックスフルーツ缶 キャベツの香漬け	味噌ラーメン キャベツの塩昆布和え ミニおはぎ 豆乳飲料	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ からし和え 黄桃缶 キャベツの昆布漬け
水分	カフェオレ	レモンティ	ポカリスエット	抹茶オレ	コーヒー	ミルクティ	ココア
おやつ	グレープゼリー	いちごムース	手作りプリン	白玉ポンチ	ヨーグルトゼリー	コーヒームース	リンゴゼリー
	14	15	16	17	18	19	20
	塩カルピ丼 味噌汁 里芋の味噌煮 いちご かぶの甘酢和え	ごはん 中華スープ 鶏肉の甘酢煮 ポテトサラダ リンゴ角切 しそ風味和え	けんちんうどん のり酢和え オレンジ 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 鮭のピカタ ゼンマイの含め煮 バナナ 小松菜とシラスサラダ	ごはん 味噌汁 コロッケの盛合わせ チキンサラダ ヨーグルトゼリー しその実漬け	チラシ寿司 味噌汁 筑前煮 酢味噌和え オレンジ 煮豆	ごはん 味噌汁 赤魚の味噌粕焼 ひじきの炒り煮 いちご 青菜の辛し和え
水分	レモネード	紅茶	コーヒー	レモンティ	抹茶オレ	ポカリスエット	ココア
おやつ	抹茶豆腐	いちごムース	黒ゴマプリン	レアチーズケーキ	南瓜プリン	バナナケーキ	スイートポテト
	21	22	23	24	25	26	27
	山菜ごはん 味噌汁 擬製豆腐 キャベツの和え物 リンゴの角切 煮豆	カレーライス わかめスープ 和風サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん 味噌汁 魚の胡麻味噌煮 切昆布の煮付け 甘酒桜ようかん 胡瓜の梅和え	ごはん 味噌汁 とんかつ 春雨中華サラダ 白桃缶 かぶの漬物	スパゲティミートソース わかめサラダ いちご ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鯖とフキの煮つけ 梅酢和え オレンジ キャベツの浅漬け	ごはん 味噌汁 ほっけの胡麻焼き ジャーマンポテト 白桃缶 味噌玉子
水分	カフェオレ	ポカリスエット	カフェオレ	ココア	ミルクティ	抹茶オレ	コーヒー
おやつ	グレープゼリー	バナナプリン	串団子	オレンジゼリー	ブルベリームース	カルピスゼリー	ババロア
	28	29	30	<div data-bbox="967 1268 1245 1310" data-label="Section-Header"> <h2>ふきのとうの栄養</h2> </div> <div data-bbox="943 1318 2024 1511" data-label="Text"> <p>春の訪れを感じさせる食べ物です。 ☆特に女性に多い冷え性や骨粗しょう症に効くビタミンをたくさん含みます。 特に、自律神経を整え老化予防に効果がある、EとKを含みます。 ★苦みやえぐみのアクが多いのも特徴 30分以上水にさらすと、食べたときの不調を引き起こす毒素は軽減されますが、食べすぎには注意が必要です。また、ふきのとうの毒性は根っこに多く含まれているため、なるべく根は残して食べるようにしましょう</p> </div>			
	ゆかりごはん 味噌汁 肉団子のスープ煮 五目和え キャベツのかか和え リンゴ角切	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草サラダ いちご かぶの漬物	まめごはん 味噌汁 魚の香味焼き 五目きんぴら バナナ 甘酢和え				
水分	紅茶	レモネード	レモンティ				
おやつ	抹茶ようかん	いちごクレープ	南瓜羹				

栃尾デイサービスセンター

