



穀雨の日

献立表



日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
御飯 ひじき煮 ピーマン削り和え 味噌汁（なす） みかん缶	かぼちゃ粥 がんもと野菜の煮物 菜花の酢味噌和え フルーツカクテル缶 牛乳	御飯 さつま揚げ炒め煮 たらこキュウリ 白桃缶 牛乳	青菜御飯 オムレツ 小松菜と蒟蒻の和え物 味噌汁（たまねぎ） 黄桃缶	御飯 魚河岸揚げ煮 もずく酢 梅香り汁 りんご缶	御飯 キャベツとじゃこの煮浸し かぶのマヨ醤油和え 洋梨缶 牛乳	御飯 冬瓜とホタテのスープ煮 白菜の浅漬け パイン缶 牛乳
御飯 鶏肉の胡麻味噌焼き じゃがいもたらこソテー カリフラワーとツナのサラダ りんごのコンポート	筍ごはん 鱈の山椒焼き こまち湯葉寄せ かぶと人参の浅漬け うぐいす羊羹	御飯 太刀魚の煮付け 和風もやしサラダ 味噌汁（しいたけ） 洋梨缶	スパゲティミートソース キャベツとハムのサラダ キウイフルーツ 牛乳	食パン クリームシチュー シュリンプサラダ オレンジ 牛乳	いなり寿司 春野菜の煮物 すまし汁（えのき） フルーツカクテル缶	チョコパン 野菜コロケ ほうれん草コーンサラダ レタスのスープ 白桃缶
御飯 アジの南蛮漬 シーフードサラダ 高菜漬け ピルクル	御飯 柳川風煮 ブロッコリーの和風サラダ 味噌汁（青梗菜） 赤じその実漬	御飯 鶏肉竜田揚げ 茹でなす和風サラダ いんげんレモンバターソテー 鯛みそ 水羊羹	御飯 かじきの照り焼き 長いもの含め煮 カリフラワーとチキンのサラダ かっぱ漬け ティラミス	御飯 春の白麻婆豆腐 セロリのサラダ 青梗菜の中華炒め のり佃煮 星たべよ	御飯 干草焼き 里芋そぼろ煮 もやしとカニのサラダ しば漬け	御飯 肉味噌豆腐 きんぴらごぼう アスパラとエビのサラダ 黒豆煮
バウムロール	ゼリーカクテル	水羊羹	ティラミス	星たべよ	フルーチェぶどう	コーヒーゼリー
1535kcal 蛋白質 51.2g 脂質 41.4g 炭水化物 227.5g 食塩 5.6g	1511kcal 蛋白質 56.8g 脂質 35.5g 炭水化物 226.4g 食塩 5.8g	1529kcal 蛋白質 51.5g 脂質 41.6g 炭水化物 224.1g 食塩 5.1g	1514kcal 蛋白質 52.8g 脂質 39.9g 炭水化物 223.1g 食塩 6.6g	1510kcal 蛋白質 54.2g 脂質 43.6g 炭水化物 213.2g 食塩 6.9g	1544kcal 蛋白質 51.6g 脂質 34.6g 炭水化物 244.1g 食塩 6.5g	1545kcal 蛋白質 51.6g 脂質 42.6g 炭水化物 226.6g 食塩 5.6g

4月20日 穀雨（こくう）の日

柔らかな春の雨が降り、芽吹いた新芽や若葉が育つ頃です。季節は晩春に差し掛かり、変わりやすい春の天気も安定して日差しも強まってきます。献立は、春らしく旬のタケノコと鰯を取り入れたメニューです。

