



いほいの里 4月予定献立表



1 火	★ お楽しみ献立 ★ 赤飯・星形ハンバーグ・錦糸和え・揚げ物・清汁・ケーキ	16 水	味噌ラーメン・鮭フレークサラダ・玉子焼き ヨーグルト
2 水	ご飯・魚の梅肉焼き・おかか煮・和え物 味噌汁	17 木	食パン（ジャム）・ピザ風ハンバーグ・ハヤシ煮 プリン・ジュース・クラムチャウダー
3 木	ご飯・野菜炒め・豆腐の挽肉包み・酢の物 味噌汁	18 金	ご飯・あんかけ餃子・カレー煮・バター焼き スープ
4 金	食パン（ジャム）・ししゃもフライ・レタスサラダ O	19 土	お休み 
5 土	天ぷらうどん・和え物・オープン焼き・ヨーグルト	20 日	 お休み
6 日	お休み 	21 月	ご飯・麻婆豆腐・蒸し鶏・じゃがコーン わかめスープ
7 月	ご飯・魚の塩焼き・みぞれあえ・スープ煮 味噌汁	22 火	ご飯・豚肉のみぞれ煮・玉子豆腐・酢の物 味噌汁
8 火	食パン（ジャム）・クリームオムレツ・葉果サラダ フルーツポンチ・野菜ジュース・スープ	23 水	食パン（ジャム）・ミンチカツ・トマトサラダ プリン・ジュース・ミネストローネ
9 水	ご飯・焼肉・五色和え・杏仁豆腐・白味噌汁	24 木	チキンライス・きのこサラダ・コロッケ・牛乳 スープ
10 木	長崎ちゃんぽん・大根サラダ・揚げ物・ゼリー	25 金	きつねうどん・大豆サラダ・揚げ物・ゼリー 味噌汁
11 金	ご飯・豆腐のそぼろ煮・煮合わせ・茄子のピリ辛炒 味噌汁	26 土	お休み 
12 土	お休み 	27 日	お休み
13 日	お休み	28 月	ご飯・茄子のそぼろがけ・エビ寄せフライ・東海寺あえ かき玉汁
14 月	ご飯・魚の高麗焼き・五目とろろ・梅マヨネーズ和 味噌汁	29 火	お休み 
15 火	ご飯・八宝菜・ショーロンポー・和え物 中華風スープ	30 水	食パン（ジャム）・ブラウンシチュー・ツナサラダ コーヒーゼリー・ジュース・スープ
「花見」=三色団子の意味？ 日本文化の～早春のの風情を表しています。 (赤)満開を迎えた桜・(白)地面に残る雪・(緑)散った後の桜 赤・白は縁起の良い色 / 緑は邪気を払う色でもあります。 無病息災・元気な身体を作しましょう。 バランスの良い5色！		赤	肉類・マグロ・人参・パプリカ赤
		白	ご飯・豆腐・玉葱
		黄	卵・南瓜・納豆
		緑	ピーマン・ニラ・小松菜
		黒	黒ごま・黒豆・海藻類