

いほいの里 4月予定献立表



1 水	せきはん 鶏の海苔塩焼・キヤベツサラダ・とろみ大根 味噌汁	16 木	みそ 味噌ラーメン・トマトサラダ・春巻・ヨーグルト
2 木	食パン(ジャム)・シシャモフライ・レタスサラダ ケチャップ煮・牛乳・スープ	17 金	ごはん・あんかけ餃子・カレー煮・ソテー 中華スープ
3 金	みそ 味噌うどん・あえもの・エビフリター・デザート	18 土	食パン(ジャム)・ムニエル・ハヤシ煮・プリン 牛乳・スープ
4 土	お休み	19 日	お休み
5 日	お休み	20 月	食パン(ジャム)・鶏の味噌チーズ焼・大根サラダ ゼリー・ジュース・ミルクスープ
6 月	ハヤシライス・コーンサラダ・唐揚げ・プリン	21 火	きつねうどん・五色あえ・照焼・プリン
7 火	食パン(ジャム)・エビフライ・葉果サラダ・ジュース ミネストローネ・フルーツポンチ	22 水	ごはん・豚肉のみぞれ煮・玉子豆腐・酢のもの 味噌汁
8 水	たまご 玉子とじきしめん・みどれあえ・金時豆・ヨーグルト	23 木	食パン(ジャム)・クリームシチュー・トマトサラダ コーヒーゼリー・ジュース
9 木	ごはん・豆腐のそぼろ煮・梅ごまあえ・きのこ炒め 味噌汁	24 金	焼きそば・大豆サラダ・いんげん肉巻き・ゼリー 清汁
10 金	食パン(ジャム)・野菜のトマトシチュー・果物 スパゲティーサラダ・牛乳	25 土	お休み
11 土	お休み	26 日	お休み
12 日	お休み	27 月	ごはん・鶏のやわらか煮・いり玉子・わさびあえ 味噌汁
13 月	カレーうどん・コーンサラダ・五目玉子焼・ムース	28 火	食パン(ジャム)・魚フライ・高野サラダ・ゼリー 牛乳・スープ
14 火	豚丼・グリーンサラダ・フルーツ寒天・赤だし	29 水	お休み
15 水	★ お楽しみ献立 ★ 牛丼・炊き合わせ・酢のもの・杏仁豆腐・かき玉汁	30 木	ごはん・鶏のパン粉焼・トマトクリーム煮 スパサラダ・スープ
<p>「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・元気な身体を作りましょう。 バランスの良い5色!</p>		<p>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</p>	