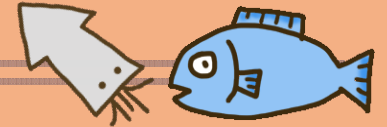
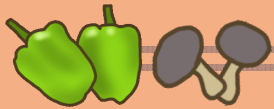


2022年4月

## 週間献立表



月日	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 卵の花の煮物 磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 ほうれん草ソー ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 ごま豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの煮物 柚子和え 佃煮	ご飯 味噌汁 煮物 辛し和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り煮 もやしナムル 梅びしお	ご飯 味噌汁 卵豆腐あん ミートボール煮付 ふりかけ
昼食	ご飯 酢豚 小松菜炒り煮 白菜ゆかり和え 味噌汁 デザート	ご飯 さわらの西京焼き 付け合わせ 南瓜つや煮 モロヘイヤの和え物 香味スープ デザート	ご飯 下関名物瓦そば ポテトの煮物 甘酢和え 和風スープ 果物	オムライス仕立 マカロニサラダ 炒め煮 コンソメスープ デザート	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ サラダ 里芋含め煮 吸物 デザート	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ 炒り豆腐 ごま和え 味噌汁 デザート	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 お浸し 吸物 デザート
夕食	ご飯 おろし煮 付け合わせ 煮豆 ドレッシング和え 松茸風味吸い物	ご飯 鶏のくわ焼き 付け合わせ ロールキャベツ インゲンピーナツ和 中華スープ	ご飯 魚の洋風焼き 付け合わせ 冬瓜の五目煮 洋風和え 吸物	ご飯 魚のあんかけ 付け合わせ ごぼう金平 キャベツの二色和え 味噌汁	ご飯 回鍋肉 レンコン炒煮 白菜の和え物 中華スープ	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 芋煮 彩酢の物 吸物	ご飯 ハガツオの照り焼き 付け合わせ 生揚げ含め煮 ブロッコリー梅和え 味噌汁
カロリー	1641Kcal	1597Kcal	1578Kcal	1586Kcal	1681Kcal	1581Kcal	1621Kcal
蛋白質	55.6g	65.7g	62.6g	56.3g	55.4g	60.2g	59.0g
食塩	7.5g	8.1g	8.1g	8.7g	8.8g	7.9g	8.1g

## ★一言コラム★

## 『4月の誕生花』

誕生花は国や地域によって様々です。誕生花の発端とされている古代ギリシャでは、植物と神々は深い関わりがあると考えられていました。花が咲く月日には意味があり神からのメッセージが秘められていると考え、或る日に或る花が咲くことの意味を花に込めたのが誕生花の始まりだとされています。誕生花とはその月にお花を咲かせる植物のことです。誕生花とその花言葉を知って自分にぴったりのお花を選びましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



(サクラ、チューリップ、ラナンキュラス、アネモネ、マーガレット、スイートピーなど)