4月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4（どら焼きの日）	5
昼食		お赤飯 すまし汁 白身魚のみそ煮 鶏肉の旨煮 洋梨	ごはん みそ汁 豚肉の梅炒め さつま芋と昆布の煮物 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 しそチーズ巻・野菜コロッケ 10品目野菜の塩麹サラダ キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ 野菜たっぷりカレー ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 鮭の照焼き 里芋そぼろ煮 オレンジ
おやつ		バウムクーヘン ウエハース	吹雪まんじゅう やわらかおかき（うす塩）	いちごムース クリームサンドクッキー	どら焼き せんべい	水ようかん おかき
	7	8	9（クレープの日）	10	11	12
昼食	ごはん 中華スープ 豚キムチ マカロニのナポリタン バナナ	ハヤシライス コンソメスープ オクラとコーンの炒め物 ヨーグルト	グリンピースごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 筑前煮 洋梨	ごはん すまし汁 鶏肉の山賊焼き ひじきとくわいのサラダ オレンジ	ごはん みそ汁 さば塩焼き ひとくちがんもの煮物 巨峰or黄桃	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 キャベツのコンソメ煮 マンゴー
おやつ	カスタードケーキ サブレ	プチケーキ クリームサンドクッキー	クレープ チョコレート	ぶどうゼリー ドーナッツ	桜のロールケーキ クッキー	スイートポテト ウエハース
	14(オレンジの日)	15	16	17(なすの日)	18	19
昼食	ごはん わかめスープ ポークチャップ 小松菜のしらす和え キウイフルーツ	ごはん みそ汁 ます白糀焼き ポテトサラダ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ 豆たっぷりサラダ ヨーグルト	ごはん すまし汁 ぶり照焼き 揚げ茄子といんげんのみそ和え バナナ	ロールパン コンソメスープ シュクメルリ ブロッコリーガーリックオイル和え 黄桃	ごはん すまし汁 鮭のおろし煮 小松菜三色和え オレンジ
おやつ	オレンジゼリー マドレーヌ	抹茶水ようかん やわらかおかき（きなこ）	栗カステラ饅頭 せんべい	ガトーショコラ クリームサンドクッキー	クリームチーズとヨーグルトのデザート チョコレート	いちごのロールケーキ ソフトクッキー
	21	22	23	24	25（プリンの日）	26
昼食	ごはん みそ汁 鶏の天ぷら じゃがいものそぼろあん 巨峰or黄桃	ごはん コンソメスープ 豚肉とキャベツのトマトチーズ 大豆とウインナーの洋風煮 ヨーグルト	ごはん すまし汁 さば味噌煮 オクラとブロッコリーの和風あんかけ キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ チキンカレー ツナとマカロニサラダ マンゴー	ごはん みそ汁 白身魚のきのこあんかけ 肉じゃが 洋梨	ごはん みそ汁 豚肉の醤油蒸し 揚げ茄子のおろし和え バナナ
おやつ	クリームコンフェ ウエハース	カステラ 甘納豆	たいやき やわらかおかき（うす塩）	バウムクーヘン サブレ	プリン チョコレート	レモンケーキ クッキー
	28	29（昭和の日）	30			
昼食	ごはん みそ汁 さば塩焼き 人参しりしり 白桃	ごはん みそ汁 白身魚のフライ 野菜炒め 洋梨	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ マンゴー			
おやつ	ココアムース バームロール	季節の和菓子（蝶の舞） せんべい	ワッフル サブレ			

栄養一口メモ

なす

『なす』の旬は長く、初夏から秋にかけてです。夏はみずみずしいのに比べ、秋なすは種が少なく実が締まっています。90%以上は水分ですが、残りの部分に栄養成分がしっかりと入っています。食物繊維が多く、水分を吸収して便のカサを増やすことで排便をスムーズにしたり、有害物質を体外へ排出する働きをします。皮の紫色には、ナスニンと呼ばれる天然色素が含まれておりナスニンには眼の疲労を緩和させる働きがあります。