

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成27年 4月

[はらだ医院]

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	米飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 たいみそ フルーツ	米飯 味噌汁 おかか和え ふりかけ フルーツ缶	米飯 味噌汁 納豆 味のり 牛乳	米飯 味噌汁 丸天の香り焼き のりの佃煮 ヤクルト	米飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ フルーツ缶	米飯 味噌汁 厚揚げの煮物 粕漬 フルーツ	米飯 味噌汁 塩昆布和え 梅びしお 牛乳
昼食	米飯 おろしハンバーグ 信田煮 コーンサラダ 味噌汁 デザート	ミックスランチ:ピース御飯 チキンピカタ えびフライ スパゲティソテー コンソメスープ フルーツ	あんかけ焼きそば おにぎり 焼きギョーザ フルーツ	米飯 魚のから揚げ 茄子の味噌煮 サラダ 清汁 フルーツ缶	牛丼 うの花 清汁 フルーツ	米飯 豚肉のインゲン巻き もやしの煮物 なめ茸和え 春雨スープ デザート	チキンライス 蒸しシュウマイ エッグサラダ ポタージュスープ フルーツ
夕食	米飯 牛肉の胡麻だれ焼き さつま芋の甘煮 しそ風味和え 清汁 フルーツ	米飯 魚の磯辺焼き 若竹煮 胡麻酢和え 清汁 デザート	米飯 魚の照り焼き オランダ煮 三色和え 清汁 フルーツ缶	米飯 豚肉の生姜焼き 里芋のかにあんかけ 辛子マヨ和え かき玉汁 デザート	米飯 鶏と根菜の煮物 青梗菜ソテー 酢味噌かけ 清汁 デザート	米飯 魚のうま煮 焼きビーフン 清汁 フルーツ	米飯 ビーフシチュー 菜の花の油炒め キャベツサラダ フルーツゼリー
成分値	<一日合計> エネルギー : 1852 kcal たんぱく質 : 65.1 g 脂 質 : 45.6 g 炭水化物 : 283.5 g 塩 分 : 8.6 g	1850 kcal 65.8 g 42.7 g 287.6 g 8.9 g	1801 kcal 69.3 g 48.3 g 260.4 g 8.7 g	1812 kcal 64.5 g 47.5 g 271.0 g 8.9 g	1803 kcal 61.1 g 40.5 g 285.4 g 8.8 g	1807 kcal 68.8 g 36.4 g 288.7 g 8.8 g	1865 kcal 58.6 g 40.7 g 306.6 g 7.8 g

*都合により献立を変更することがあります。(株) エフエムフードサービス



φ 四月(卯月・うづき) φ

卯の花が咲く月「卯の花月(うのはなづき)」を略したもの。
 十二支の4番目が卯(うさぎ)なので「卯月」いわれるようになったという説もあります。
 ※「卯の花」は「空木(ウツギ)」の別名です。
 ユキノシタ科ウツギ属で白くてかわいい花を咲かせます。
 おからを炊いた「卯の花」という料理の名前も、この花からきているようです。