

4月

のまんだて



月	火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>みぞれチキン丼 すまし汁 サラダ、ヨーグルト</p>	<p>2</p> <p>ごはん、もやしのスープ 魚の味噌チヌ焼き スパゲティサラダ</p>	<p>3</p> <p>カルボナーラサンド 和風スープ、ジュース 蓮根サラダ、ゼリー</p>	<p>4</p> <p>高菜御飯、だご汁 あじのさんが焼き コンヤクの南蛮漬け</p>	<p>5</p> <p>ドライカレー オニオンスープ 中華サラダ</p>	
<p>8</p> <p>ごはん、すまし汁 チキン南蛮 春雨サラダ</p>	<p>9</p> <p>ごはん、おくずかけ ちくわの天ぷら 白玉団子</p>	<p>10</p> <p>ごはん、ワカメスープ 魚の塩焼き 南瓜のそぼろ煮</p>	<p>11</p> <p>スパゲティ、パン コンソメスープ サラダ</p>	<p>12</p> <p>かに玉丼、味噌汁 胡麻サラダ ゼリー</p>	
<p>15</p> <p>ごはん、ほうとう汁 鶏の塩麹焼き コブサラダ</p>	<p>16</p> <p>ナポリタンサンド 南瓜のクリームスープ サラダ、ゼリー、牛乳</p>	<p>17</p> <p>ごはん、にら玉スープ ポークチャップ フレンチサラダ</p>	<p>18</p> <p>ごはん、豚汁 魚の胡麻マヨ焼き ひじきのサラダ</p>	<p>19</p> <p>ごはん、味噌汁 豆腐のふわふわ揚げ サラダ</p>	
<p>22</p> <p>ごはん、中華スープ ハンバーグ 8品目サラダ</p>	<p>23</p> <p>タコライス 卵スープ サラダ</p>	<p>24</p> <p>五目うどん おにぎり(しそひじき or ごぼうおかか) サラダ、果物</p>	<p>25</p> <p>ごはん、すまし汁 和風グラタン 里芋サラダ</p>	<p>26</p> <p>ごはん、味噌汁 魚のタラコ焼き 棒棒鶏</p>	
<p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>ごはん、沢煮椀 オムレツ ポパイサラダ</p>	<p>春が旬の野菜 冬は、代謝が悪くなりがちで老は物も身体にたまりやすい状態になっていることが多いです。「新〇〇」「春〇〇」と呼ばれるものや、たけのこ、アスパラガス、菜の花などの春野菜は老廃物を排出させるデトックス効果や、新陳代謝を高めてくれる働きがあります。春が旬の野菜を食べて季節感を感じてみてください。</p>			