

令和7年4月

(前半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ごはん 鶏のねぎソース わかめの酢の物 ニラ玉スープ 香の物	ごはん 塩鯖 金平ごぼう 小松菜のおろし和え 味噌汁 香の物	ごはん 塩鯖 金平ごぼう 小松菜のおろし和え 味噌汁 香の物	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ
6	7	8	9	10	11	12 誕生会
	ごはん 魚の野菜あんかけ 新じゃがのおかか和え ほうれん草のおひたし 味噌汁 香の物	ごはん 魚の野菜あんかけ 新じゃがのおかか和え ほうれん草のおひたし 味噌汁 香の物	ごはん ソースカツ 春雨サラダ 味噌汁 香の物	ごはん ソースカツ 春雨サラダ 味噌汁 香の物	ごはん 肉団子の甘辛煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁 香の物	赤飯 赤魚の煮付け うどの酢味噌和え 長芋の白煮 吸い物 フルーツ
13	14	15	16	17	18	19
	ふきごはん きゅうりと長芋の酢の物 高野豆腐の煮物 豚汁 フルーツ	ふきごはん きゅうりと長芋の酢の物 高野豆腐の煮物 豚汁 フルーツ	ごはん 鯖の香り揚げ 新じゃがの煮物 人参のマリネ 味噌汁 香の物	ごはん 鯖の香り揚げ 新じゃがの煮物 人参のマリネ 味噌汁 香の物	菜飯 豆腐田楽 筍のおかか煮 しらすときゅうりの酢の物 すまし汁 乳酸菌飲料	菜飯 豆腐田楽 筍のおかか煮 しらすときゅうりの酢の物 すまし汁 乳酸菌飲料

令和7年4月

(後半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
	海老ピラフ グリーンサラダ もやしスープ フルーツ	海老ピラフ グリーンサラダ もやしスープ フルーツ	筍ごはん <small>きゅうりとささみの和え物</small> かぼちゃの煮物 かきたま汁 フルーツ	筍ごはん <small>きゅうりとささみの和え物</small> かぼちゃの煮物 かきたま汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ わかめスープ 香の物	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ わかめスープ 香の物
29	28	29	30			
	ごはん 豚肉のピカタ <small>あさりとキャベツの酒蒸し</small> 味噌汁 香の物	ごはん 豚肉のピカタ <small>あさりとキャベツの酒蒸し</small> 味噌汁 香の物	ごはん 肉団子の甘辛煮 <small>ブロッコリーの和え物</small> すまし汁 香の物			
		<p>わかめの旬は春のこの時期だをご存知でしょうか？2月～5月にかけて、わかめは収穫されます。春に収穫された生わかめは栄養価が高く、むくみ予防や美肌作りのサポート、血糖値の上昇を抑制などの効果もあるそうです。パラダイスでも酢の物やわかめスープでいただく予定です！</p>				

※食材や献立が都合により変わる場合がございます。ご了承下さい。