

令和7年 4月 元気 献立表



4月10日はよいトマトの日

トマトの赤色はリコピンという成分で、

動脈硬化の進行を抑えて心筋梗塞・脳梗塞などの

病気を予防したり、老化を抑えるなどの効果が期待できます。

| | | | | | |
|----|---|------------|----|---|----------|
| 1 | 火 | 青椒肉絲 | 17 | 木 | カレーうどん |
| 2 | 水 | 豚汁うどん | 18 | 金 | 魚の南蛮漬け |
| 3 | 木 | 親子丼 | 19 | 土 | ミックスフライ |
| 4 | 金 | 天ぷら盛り合わせ | 20 | 日 | |
| 5 | 土 | 魚の照り焼き | 21 | 月 | 魚のさっぱり焼き |
| 6 | 日 | | 22 | 火 | 中華旨煮 |
| 7 | 月 | カレーライス | 23 | 水 | ハヤシライス |
| 8 | 火 | おろしハバーグ | 24 | 木 | チキン南蛮 |
| 9 | 水 | 煮魚 | 25 | 金 | 焼きそば |
| 10 | 木 | すき焼き風 | 26 | 土 | 肉みそ丼 |
| 11 | 金 | メンチカツ | 27 | 日 | |
| 12 | 土 | 野菜と豚肉のくず煮 | 28 | 月 | 鶏のからあげ |
| 13 | 日 | | 29 | 火 | きつねうどん |
| 14 | 月 | ミートボールトマト煮 | 30 | 水 | とんかつ |
| 15 | 火 | 魚の竜田揚げ | | | |
| 16 | 水 | 鶏の照り焼き | | | |

* 食材の調達の都合によりメニューが変更することがありますが、その節はご了承ください。