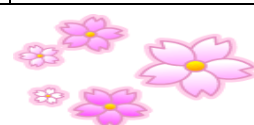


# 4月の予定献立表

月	火	水	木	金
1 	2 	3 	4 	5 <b>入学式</b>
8 <b>対面式</b>	9 挽き肉カレー フレンチサラダ さくらゼリー	10 鶏の唐揚げ ひじき炒め オニオンスープ	11 鯖のみそ煮 すき昆布煮 キャベツの 胡麻みそ汁	12 肉餃子 もやしとささみの ラー油和え 卵とほうれん草 のスープ
15 三色丼 卵豆腐 豆苗のみそ汁	16 肉じゃが 切り干し大根の 胡麻和え 舞茸汁	17 鮭の塩焼き レンコンの きんぴら 里芋のみそ汁	18 ハムカツ マカロニの ミートソース和え かき卵汁	19 キャベツの 甘辛挽き肉丼 たたききゅうり 中華スープ
22 メンチカツ ナムル ジャガイモの みそ汁	23 さんまの南蛮漬け ちび肉団子 キノコとベーコン のスープ	24 焼き鳥丼 キャベツの浅漬け 豆腐のみそ汁	25 肉うどん いなり寿司 オレンジ	26 ハヤシライス もやしとハムの 和風サラダ ソフール ヨーグルト
29 <b>昭和の日</b>	30 <b>休日</b>			

## 平成も残りわずか・・・今年度もよろしくお願ひします



健康な体作りをして元気に過ごしましょう！！

いくら活動的に運動をしても、しっかりと食事をして栄養を摂っていても、適切な睡眠をとっていないと意味がありません。睡眠は肉体が筋肉を再構築して新しいエネルギーを充電させる時間なのです。睡眠不足は恐ろしく不健康な事です。新陳代謝や気分、ストレス対処能力にひどく害を与えます。質の良い、深い睡眠をして健康な体作りをしていきましょう♪