

4月

おしながき

カロリー

おやつ

1	月	オイスターソース炒め 切干大根の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁	529	饅頭
2	火	赤魚のおろし煮 高野豆腐の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁	441	水ようかん
3	水	豚肉の生姜焼き がんもの煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁	523	プチケーキ
4	木	アジの焼き浸し 長芋の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁	426	人形焼
5	金	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ缶 福神漬	524	リンゴゼリー
6	土	カニ玉 ビーフン炒め ほうれん草の柚子和え 味噌汁	606	饅頭
7	日			
8	月	牛肉の柳川風 なすの生姜炒め 白菜の梅紫蘇和え 味噌汁	494	ドーナツ
9	火	麻婆豆腐 餃子 ほうれん草のごま和え 中華スープ	486	カスタードケーキ
10	水	ポークチャップ 青梗菜のソテー パプリカのマリネ 味噌汁	453	ロアンヌ
11	木	きつねうどん さつまいも天 いんげんの練りごま和え	412	饅頭
12	金	サンマのおろし酢和え フキと油揚げの煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁	546	水ようかん
13	土	豚じゃが キャベツのおかか炒め アスパラのサラダ 味噌汁	445	どら焼き
14	日			
15	月	アジの南蛮漬 だし巻き玉子 สปาゲッティサラダ 味噌汁	650	プチケーキ
16	火	焼き肉風 ジャーマンポテト ブロッコリーの和え物 味噌汁	569	饅頭
17	水	ひじき寿司 里芋の煮物 青梗菜辛子和え すまし汁	411	コーヒゼリー
18	木	肉団子の野菜あんかけ グリンピースの卵とじ さつまいもサラダ 味噌汁	726	ドーナツ
19	金	さばの煮つけ ナスの味噌炒め 小松菜の磯和え 味噌汁	480	饅頭
20	土	ハヤシライス 大根サラダ フルーツ缶 福神漬	468	抹茶プリン
21	日			
22	月	サンマの蒲焼き ビーフン炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁	559	水ようかん
23	火	鶏唐揚のおろしがけ きんぴらごぼう マカロニサラダ 味噌汁	708	ドーナツ
24	水	サバの梅干し煮 出し巻玉子 いんげんの和え物 味噌汁	519	ムーンライト
25	木	炊き込みご飯 かぼちゃの天ぷら もやしの辛子和え すまし汁	449	オレンジゼリー
26	金	コロッケ สปาソテー ひじきのサラダ 味噌汁	576	饅頭
27	土	山菜そば ふろふき大根 青梗菜の山吹和え	421	プチケーキ
28	日			
29	月	白身魚のエビチリ風 フキと油揚げの煮物 春菊の和え物 味噌汁	640	饅頭
30	火	メンチカツ 炊合わせ かぼちゃサラダ 味噌汁	651	グレーゼリー

新学期が始まり  
 新入生や新社会  
 人の季節となり  
 ましたね。春の  
 陽気もあり、こ  
 れを機に何かに  
 挑戦するのに良  
 い機会ではない  
 でしょうか？何  
 かしたい事が  
 あっても、それ  
 を成し遂げると  
 いう事はとても  
 難しいことです  
 よね。最初は楽  
 しいものです  
 し、我慢も出来  
 ます。ただ、そ  
 れを継続してい  
 くというのはと  
 ても難しいです  
 よね。そこでご  
 紹介したいの  
 が、今科学的に  
 最も効果がある  
 と言われている  
 「MACの原  
 則」。簡単に説  
 明すると、まず  
 目標を設定し、  
 ①それを数字と  
 して測定できる  
 か（測定可能  
 性）、②目標達  
 成の為に何が必  
 要か（行動可能  
 性）、③目標達  
 成すると自分に  
 どんな良い事が  
 あるか（適格  
 性）。以上の3つ  
 をより具体的に  
 しっかり意識し  
 たり、書き留め  
 ておくことで、  
 成功率が格段に  
 上がる！という  
 ものです。さ  
 て、今年は平成  
 最後の春です。  
 何か新しいチャ  
 レンジをしてみ  
 て良い平成最後  
 を締めくくって  
 みてはいかがで  
 しょうか♪



