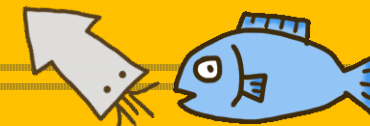


2022年3月 週間献立表



月日	2月28日 (月)	3月1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 菜種和え 漬物	ご飯 味噌汁 やわらかごぼう金平 磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが煮 二色和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 塩焼き フキの煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 ドレッシング和え 佃煮	ご飯 味噌汁 酢の物 ずいきの炒め煮 漬物
昼食	ご飯 魚の酒粕焼き 付け合わせ タマゴサラダ 白菜の炒め煮 味噌汁 デザート	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ ふくら高野煮 和え物 フカヒレ味スープ デザート	ご飯 下関名物瓦そば シソ香和え 南瓜そぼろ煮 澄まし汁 デザート	祭り寿司 根菜の炒り煮 塩こぶ和え 味噌汁 デザート	ご飯 八宝菜 シュマイ盛合わせ もやしナムル 吸物 ベリーゼリー	ご飯 鯖の味噌煮 付け合わせ チンジャオロース カリフラワー梅肉和 和風スープ デザート	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 含め煮 人参ナムル 味噌汁 デザート
夕食	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ポークビーンズ 洋風和え 洋風スープ	ご飯 鱈フライ 付け合わせ キャベツ煮 ポテトサラダ かき卵汁	ご飯 ちゃんちゃん焼き 厚揚げ炊き合わせ 彩大根なます のっぺい汁	ご飯 スペイン卵焼き 付け合わせ ひじきの煮物 おかか和え すまし汁	ご飯 さわら和風オイル焼 付け合わせ 茶碗蒸し 菜の花の和え物 赤だし	ご飯 焼コロッケ 付け合わせ オクラのごま和え 茄子の炒め煮 味噌汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 白和え 炒め煮 吸物
カロリー	1695Kcal	1579Kcal	1591Kcal	1536Kcal	1652Kcal	1699Kcal	1676Kcal
蛋白質	70.5g	55.7g	58.4g	61.7g	65.8g	55.0g	59.1g
食塩	8.8g	8.9g	8.8g	8.9g	9.0g	9.0g	8.7g

★一言コラム★

『ひし餅とひなあられ』

節句に食べるひなあられの色には、「娘の健やかな成長を祈る」という意味が込められています。ひなあられの基本色は、ひし餅と同じ「桃、白、緑」の3種類です。ひし餅の色は邪気を払うといわれる、クチナシとヨモギで付けられていました。クチナシを混ぜ込んだ桃色は「桃の花」、白は「雪」、ヨモギの緑は「新芽が広がる大地」を表し、ひし餅の3色は「雪から新芽が出て花が咲く景色」を象徴しています。おいしく頂きましょう♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



※ 4色の場合は黄色が加わり四季を表現します。(桃緑黄白)