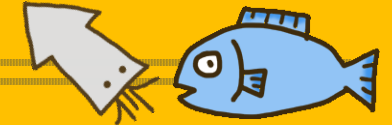
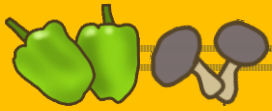


# 2022年3月 週間献立表



月日	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ナムル 大豆五目煮 漬物	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら含め煮 焼き魚 漬物	ご飯 味噌汁 人参しりしり 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 南瓜煮 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 含め煮 梅びしお	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 和え物 佃煮
昼食	ご飯 ミルフィユパン粉焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 マカロニサラダ 吸物 シュークリーム	ご飯 てんぷら 付け合わせ 白菜の田舎煮 和風マリネ 赤だし デザート	あんかけチャーハン 冬瓜の吉野煮 豚角煮 味噌汁 果物	ご飯 五目うどん ごぼう金平 ふろふき大根 デザート	ご飯 焼き肉風 付け合わせ ジャガイモ煮付 シューマイ盛合せ 中華スープ 果物	ご飯 アジフライ 付け合わせ サラダ フキの煮びたし 味噌汁 ゼリー	ご飯 チキンカレーライス ドレッシング和え 焼きナス デザート
夕食	ご飯 八宝菜 和え物 水餃子 味噌汁	ご飯 鶏しょうが焼き 付け合わせ 煮豆 青梗菜ピーナツ和え けんちん汁	ご飯 白身魚のピタカ 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 梅味和え 味噌汁	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ 生揚げ含め煮 卵豆腐 吸物	ご飯 味噌汁 付け合わせ 根菜の炒め煮 和サラダ卵の花 吸物	ご飯 旨トロ豚バラ大根 磯香和え 茶碗蒸し 味噌汁	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 小松菜の炒り煮 ブロッコリツナ和え かき卵汁
カロリー	1736Kcal	1565Kcal	1567Kcal	1602Kcal	1557Kcal	1707Kcal	1601Kcal
蛋白質	59.2g	56.7g	65.5g	59.5g	57.1g	60.7g	63.5g
食塩	8.5g	8.5g	8.3g	8.6g	8.4g	8.3g	7.6g

## ★一言コラム★

### 『ホワイトデー』

3月14日はホワイトデーです。ホワイトデーは日本で発祥した、日本独特のイベントで、全国飴菓子工業協同組合(全飴協)が取りまとめ、1978年に「3月14日はバレンタインデーのお返しにキャンディを贈る日」として制定したのが始まりです。

相手に喜ばれるものとしては、スイーツ、バスグッズ、アロマグッズ、ハンカチ・ハンドタオル、ハンドクリームなどがあるようです。贈る人のことを考え気持ちを込めれば、きっと喜んでもらえます！！



※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異なりますので、

あらかじめご了承くださいませ。

