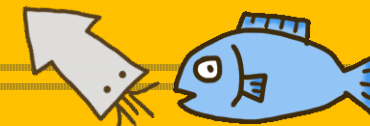


# 2022年3月 週間献立表



月日	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 煮びたし 野菜炊き合わせ 佃煮	ご飯 味噌汁 芋煮 ごま豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 塩昆布和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 焼きナスの煮びたし ジャガイモ甘煮 漬物	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 海老あんかけ豆腐 ほうれん草ソテー ふりかけ	ご飯 味噌汁 焼きはんぺん 柚子風味和え 漬物
昼食	混ぜ込みご飯 お祝いフクの天ぷら 付け合わせ 筑前煮 二色和え 味噌汁 お祝いのお菓子	ご飯 牛肉オイスター炒め 洋風和え 筍の煮物 吸物 デザート	ご飯 しっとり千草焼 付け合わせ 南瓜の含め煮 胡麻和え 和風スープ デザート	ご飯 豚肉豆腐 和風汁 キャベツの二色和え 甘辛炒め デザート	親子丼 里芋含め煮 白菜のお浸し モズクスープ 果物	ご飯 魚きのごソースかけ 付け合わせ れんこん土佐煮 マカロニサラダ 味噌汁 デザート	ご飯 焼きそば 炒め煮 ほうれん草お浸し デザート
夕食	ご飯 鶏団子あんかけ 吸物 だし巻き ゆかり和え	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ 炒り豆腐 ブロッコリツナ和え 吸物	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ひろうすの煮物 卵の花サラダ 健康豆乳スープ	ご飯 ホキの南蛮漬け 付け合わせ 味噌汁 大根サバ炒り煮 菜の花の和え物	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合わせ 酢の物 ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 吸物 青梗菜のごまよごし ふろふき大根	ご飯 鯖の生姜煮 添え物として 赤だし ポテトサラダ 小松菜の炒り煮
カロリー	1605Kcal	1565Kcal	1676Kcal	1594Kcal	1549Kcal	1642Kcal	1626Kcal
蛋白質	55.1g	56.7g	64.0g	62.1g	62.9g	60.5g	62.6g
食塩	8.7g	7.1g	8.6g	7.7g	8.3g	8.8g	8.3g

★一言コラム★

『イチゴ(苺)』

春が旬のフルーツと言えばイチゴがあります。様々な産地のものが出回り味も美味しく大変おすすめです。その中で大粒で甘みの強い人気のブランドイチゴの代表格あまおうがあります。産地は福岡県のみとなっています。

あまおうの名前の由来は、「あかい」「まるい」「おおきい」「うまい」の頭文字をとったものです。高級イチゴではありますが、たまには美味しいイチゴを堪能してみましょう♪



※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。

