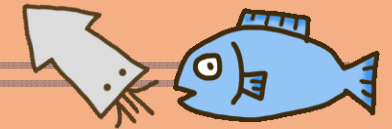
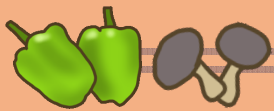


2022年4月 週間献立表



月日	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 塩焼き フキの煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 根菜の炒り煮 磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 白菜の田舎煮 二色和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 じゃが煮 ドレッシング和え 漬物	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 酢の物 佃煮	ご飯 味噌汁 焼きナスの煮びたし 白和え 佃煮
昼食	祭り寿司 里芋含め煮 塩こぶ和え 味噌汁 デザート	ご飯 五目肉うどん 炒り豆腐 和え物 抹茶プリン	ご飯 さわら和風オイル焼 付け合わせ 茶碗蒸し カリフラワー梅肉和え 赤だし デザート	ご飯 温しゃぶしゃぶ 付け合わせ シソ香和え 南瓜そぼろ煮 澄まし汁 フルーツ	ご飯 鯖の幽庵焼き 付け合わせ 大豆五目煮 人参ナムル 味噌汁 デザート	ご飯 焼コロッケ 付け合わせ もやしナムル チンジャオロース 味噌汁 果物	ご飯 かに玉あんかけ 付け合わせ 味噌汁 大根サバ炒り煮 マカロニサラダ デザート
夕食	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 魚の野菜焼き 付け合わせ キャベツ煮 ポテトサラダ かき卵汁	ご飯 筑前煮 茄子の炒め煮 菜の花の和え物 吸物	ご飯 鱈フライ 付け合わせ 厚揚げ炊き合わせ 彩大根なます 吸物	ご飯 麻婆豆腐 シュマイ盛り合わせ お浸し 中華味のスープ	ご飯 塩焼き 付け合わせ ふくら高野煮 オクラのごま和え 和風スープ	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 青梗菜の和え物 昆布の炒り煮 のっぺい汁
カロリー	1607Kcal	1606Kcal	1623Kcal	1619Kcal	1635Kcal	1601Kcal	1564Kcal
蛋白質	61.5g	66.6g	65.1g	55.2g	61.9g	56.3g	58.4g
食塩	8.5g	8.3g	8.3g	7.5g	8.7g	8.5g	8.5g

★一言コラム★

『あんぱんの日(4月4日)』

明治8年(1875年)4月4日に、明治天皇に仕えていた山岡鉄舟により、木村屋のあんぱんが明治天皇に献上されたことが由来となり、平成13年(2001年)4月4日に制定されました。ちなみに献上したのは「桜あんぱん」だったそうです。「桜あんぱん」は奈良県の吉野山から八重桜の花びらの塩漬けを取り寄せ、酒種あんぱんに埋め込んだもので、パン生地、あんの甘み、桜の塩漬けが絶妙だったそうです。おやつに良さそうですね♪



※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。

