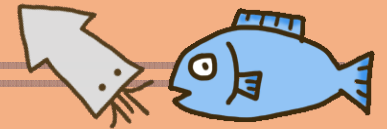
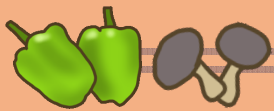


2022年4月 週間献立表

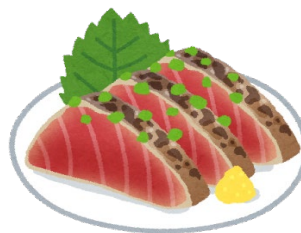


月日	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き 小松菜の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 人参しりしり 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 酢の物 キャベツの煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 里芋含め煮 ミモザ和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 湯豆腐 ずいきの煮物 ふりかけ
昼食	ご飯 天ぷら盛り合わせ 付け合わせ 高野と野菜煮物 青梗菜ピーナツ和え 味噌汁 果物	牛丼 白菜の田舎煮 菜種和え 和風スープ デザート	ご飯 塩麹焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 卵豆腐 吸物 わらび餅	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ 田舎煮 ドレッシング和え コンソメスープ デザート	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 肉じゃが 人参ナムル 赤だし 果物	ご飯 鶏五目そば 根菜の炒り煮 胡麻和え デザート	ご飯 ミートローフ 付け合わせ マカロニサラダ 冬瓜のくず煮 香味スープ フルーツ
夕食	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ ひじきの煮物 和サラダ けんちん汁	ご飯 味噌汁 付け合わせ 大豆五目煮 ポテトサラダ 吸物	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ 筍の煮物 オクラの昆布茶和え 中華スープ	ご飯 白身魚のピタカ 付け合わせ 南瓜煮 焼きナス すまし汁	ご飯 旨トロ豚バラ大根 梅和え 茶碗蒸し モズクスープ	ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ フキの煮びたし ブロッコリー和え物 味噌汁	ご飯 鮭のタラマヨ焼き 付け合わせ 吸物 煮豆 おろし和え
カロリー	1649Kcal	1633Kcal	1709Kcal	1529Kcal	1606Kcal	1596Kcal	1620Kcal
蛋白質	57.6g	62.4g	64.2g	63.5g	54.4g	60.7g	61.3g
食塩	8.4g	8.0g	8.3g	7.1g	8.2g	8.4g	8.3g

★一言コラム★

『初ガツオ』

カツオには1年に2回、旬があります。4～5月にかけて獲れるものを言います。エサ場に向かって北上中の初ガツオは、脂身よりも赤身が多く、サッパリしたみずみずしい味わいが特徴です。表面をサッと炙ってタタキにすると、爽やかな風味がいつそう引き立ちます。江戸時代には「目には青葉、山ほととぎす、初鯨」と俳句に詠われ、縁起の良い春の初物としてこぞって食されたそうです。



※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違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

