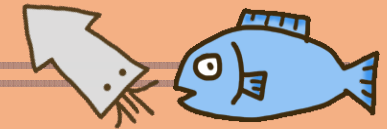
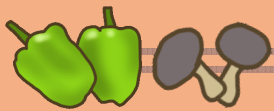


2022年4月 週間献立表



月日	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	5月1日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 菜の花のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 ジャガイモ甘煮 もずく酢 ふりかけ	ご飯 味噌汁 海老つみれ煮 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 磯部和え 佃煮	ご飯 味噌汁 卵の花の煮物 おかか和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 煮物 和え物 梅びしお
昼食	ご飯 特製焼きそば シューマイ盛合せ ごぼうのマヨサラ 中華スープ デザート	ご飯 生姜煮 切り干し柔らか煮 白和え 和風スープ デザート	ご飯 がめ煮 野菜のそぼろ煮 塩こぶ和え 吸物 果物	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ ブロッコリー辛和え 焼きナスの煮びたし 吸物 デザート	赤飯 刺し身盛り合わせ 付け合わせ レンコン炒り煮 彩大根なます 吸物 お祝い菓子	あんかけチャーハン 餃子 酢の物 きのこ中華味スープ 杏仁豆腐	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 野菜ソテー煮 フレンチ和え デザート コンソメスープ
夕食	ご飯 塩焼き 付け合わせ 生揚げ含め煮 ツナドレ和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 さつまオレンジ煮 和サラダ 香味スープ	ご飯 揚げ魚のあんかけ 小松菜炒り煮 ごま豆腐 味噌汁	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ ポークビーンズ マヨドレサラダ 洋風スープ	ご飯 鶏肉の南部焼 付け合わせ 炒り豆腐 法蓮草ピーナツ和 味噌汁	ご飯 豚肉豆腐 大根サバ炒り煮 ブロッコリーツナ和え 吸物	ご飯 親子煮 ひじきの煮物 胡麻和え 吸物
カロリー	1613Kcal	1658Kcal	1560Kcal	1595Kcal	1547Kcal	1578Kcal	1666Kcal
蛋白質	60.4g	56.6g	56.0g	64.7g	65.8g	59.4g	67.3g
食塩	8.9g	7.6g	7.5g	8.3g	7.1g	8.3g	8.4g

★一言コラム★

『春キャベツ』

3月から5月ごろにかけて、スーパーでも頻繁に見かけるようになる春キャベツ。やわらかくて甘みがありおいしいです。キャベツには春キャベツと冬キャベツがあり見た目も味わいも異なります。春キャベツの特徴としては、全体は丸い球形で内部は緑黄色をしており葉の巻きがゆるいです。葉はやわらかめでみずみずしいです。サラダなど、生食に適しています。生産地は千葉の銚子地域、神奈川の三浦地域などが主産地です。おいしく調理して食べましょう♪



※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。

