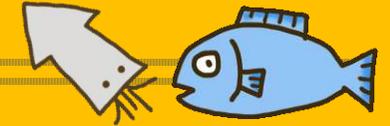
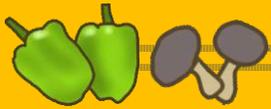


2023年3月 週間献立表



月日	2月27日 (月)	2月28日 (火)	3月1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 酢の物 ずいきの炒め煮 佃煮	ご飯 味噌汁 湯豆腐 里芋の田舎煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 筍の煮物 酢の物 佃煮	ご飯 味噌汁 高野の含め煮 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 煮物 ポテトサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 納豆 炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 卵の花の煮物 漬物
昼食	ご飯 肉うどん 炒り豆腐 人参ナムル デザート	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ ゆかり和え 冬瓜のくず煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 チキンカレー がんもの含め煮 フレンチ和え 福神漬け デザート	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 炒り豆腐 スパゲティサラダ 赤だし デザート	アサリご飯 お祝い天ぷらフク 付け合わせ 小松菜炒り煮 茶碗蒸し 吸物 ひなあられ	ご飯 チキンキャップ 付け合わせ ジャガイモ煮つけ 和サラダ 和風スープ 果物	ご飯 麻婆豆腐 南瓜そぼろ煮 ナムルもやし 味噌汁 デザート
夕食	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ サラダ 茄子の炒め煮 吸物	ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ お吸い物 ふろふき大根 ブロッコリマヨ和え	ご飯 塩焼き 付け合わせ 昆布の炒り煮 辛し和え 味噌汁	ご飯 さわらの西京焼き 付け合わせ 炊きあわせ 彩大根なます 吸物	ご飯 回鍋肉 切り干し大根 お浸し 香味スープ	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ ひじきの煮物 白和え 中華スープ	ご飯 おろし煮 付け合わせ 大豆五目煮 ドレッシング和え 吸物
カロリー	1579Kcal	1577Kcal	1652Kcal	1578Kcal	1673Kcal	1581Kcal	1591Kcal
蛋白質	57.1g	57.4g	55.5g	67.0g	61.3g	62.0g	62.2g
食塩	8.7g	8.2g	8.0g	8.2g	8.5g	8.4g	8.0g

★一言コラム★

『あさり』

あさりの旬は地域によって異なりますが、一般的には2～4月の春と、9～10月の秋の2回あります。春と秋はあさがり産卵に向けて栄養を蓄える時期です。栄養をたくさんとったあさりは、身が太り旨味が強くなるため味がよくなります。主な有効成分と効用としては貧血予防、動脈硬化や高血圧予防、その他滋養強壮などがあります。また、ビタミンB12を沢山含んでいるため抹消神経を正常に機能させる働きや、眼精疲労や肩こりの解消にも役立ちます。おいしく頂きましょう♪



※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。

