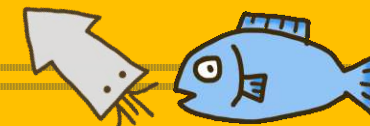
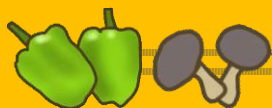


2023年3月 週間献立表



月日	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 ミモザ和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 筍の煮物 和え物 佃煮	ご飯 味噌汁 湯豆腐 洋風和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 和え物 十品目の旨煮 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの炒り煮 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 ピーナツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 高野含め煮 変わり和え物 梅びしお
昼食	ご飯 温しゃぶ(豚) 付け合わせ 厚揚げ炊き合わせ 二色和え のっぺい汁 デザート	ご飯 天ぷら盛り合わせ 付け合わせ 里芋の含め煮 和風マリネ 吸物 デザート	ご飯 ちゃんぽん 中華シュウマイ 卵の花の煮物 デザート	ご飯 旨トロ豚大根 吸物 卵豆腐 磯香和え デザート	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ ごぼう金平 ドレッシング和え ミネストローネ デザート	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 赤だし 人参しりしり ずいきの炒め煮 デザート	ご飯 鶏の南蛮漬け 付け合わせ 南瓜の含め煮 卵の花サラダ 和風スープ 果物
夕食	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 赤えんどうの煮豆 胡麻和え 澄まし汁	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 酢の物 コンソメスープ	ご飯 唐揚げ魚のあんかけ 付け合わせ マカロニサラダ 小松菜煮びたし 味噌汁	ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ 芋煮 二色和え 味噌汁	ご飯 けんちん焼き 付け合わせ 冬瓜の吉野煮 オクラの梅和え 味噌汁	ご飯 鶏団子蒸し 付け合わせ ひじきの煮物 ほうれん草お浸し モズクスープ	ご飯 生姜煮 付け合わせ 炒り煮 炒り卵 すまし汁
カロリー	1556Kcal	1640Kcal	1595Kcal	1636Kcal	1598Kcal	1614Kcal	1641Kcal
蛋白質	60.7g	54.7g	56.1g	58.6g	64.1g	56.1g	57.7g
食塩	7.5g	7.8g	8.6g	7.5g	7.7g	8.3g	8.6g

★一言コラム★

『誕生石(アクアマリン)』

透き通る海のような色をしたアクアマリンは、3月の誕生石です。名前はラテン語に由来していて、「Aqua」は「水」、「Marinus」は「海」という意味を持ちます。その美しさから「夜の女王」「人魚石」などの異名も持つアクアマリンは、実はギリシア神話・ローマ神話の中にも登場し、フランス国王ルイ16世の王妃 マリー・アントワネットも身につけていたと言います。「聡明」「富」「幸福」などの石言葉を持つため、アクアマリンを用いたアクセサリーなどは贈り物としても人気です。



※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。

