2023年3月
週間献立表

月日	13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）	18日（土）	19日（日）
朝食	ご飯 味噌汁 煮物 ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 青梗菜の和え物 佃煮	ご飯 味噌汁 おかか和え 里芋含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 豆乳団子の煮物 カリフラワー梅肉和 ふりかけ	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 和風ドレ和え 漬物	ご飯 味噌汁 チキンボールの旨煮 辛し和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 湯豆腐 磯香和え 漬物
昼食	あんかけチャーハン ポテトの旨煮 焼きナス 健康豆乳スープ デザート	ご飯 豚肉豆腐 キャベツの二色和え 酢の物 デザート 和風汁	ご飯 クリームシチュー サラダ がんもの含め煮 デザート	ご飯 チキンきのこあんかけ 付け合わせ 卯の花 モロヘイヤの和え物 味噌汁 デザート	ご飯 五目肉うどん 冬瓜のくず煮 白菜の和え物 デザート	ご飯 サーモンフライ 付け合わせ 炒り豆腐 ナムル コンソメスープ デザート	牛丼 南瓜つや煮 茶碗蒸し 赤だし デザート
夕食	ご飯 季節の味さんま おろし大根 酢の物 キャベツ煮 味噌汁	ご飯 スパニッシュオムレツ 付け合わせ 味噌汁 甘辛炒め 菜の花の和え物	ご飯 西京焼き 付け合わせ 塩昆布和え 大豆五目煮 吸物	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 吸物 ほんれん草のピーナツ和え レンコン土佐煮	ご飯 味噌煮 添え物として ポテトサラダ 田舎煮 のっぺい汁	ご飯 鶏モモ塩たれ焼 付け合わせ ひじきの煮物 キャベツの甘酢和え ワンタンスープ	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ ごぼうの炒り煮 梅酢和え 吸物
カロリー	1622Kcal	1575Kcal	1549Kcal	1548Kcal	1536Kcal	1604Kcal	1649Kcal
蛋白質	58.3g	56.3g	63.9g	56.4g	58.7g	59.9g	58.7g
食塩	8.3g	7.7g	7.1g	7.5g	8.5g	7.8g	8.0g

★一言コラム★

『イイダコ(飯蛸)』

イイダコは通年漁獲されているが、大きく成長し、子持ちになるのは1月頃から４月頃にかけてで、この時期が旬となります。イイダコは漢字で「飯蛸」と書き、これは子持ちのものを煮た時に、中に詰まっている卵の様子が飯粒が詰まっているように見えるから、または食感が飯粒のようだからと言われています。そのため、イイダコの子持ちは「イイ持ち」とも言います。ちなみに中国でも「飯蛸（ファンシャオ）」と呼ばれているそうです。煮物などで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。

セントラルキッチン 旨楽庵