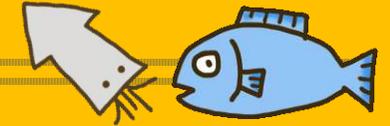
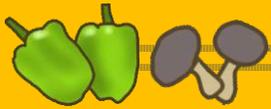


# 2023年3月 週間献立表



月日	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り卵 ほうれん草のソテー 梅びしお	ご飯 味噌汁 納豆 ふきの炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 もやしナムル 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 卵豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 ごぼう金平 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 温泉卵 柚子和え 佃煮
昼食	ご飯 肉団子の甘酢煮 マヨドレサラダ 白菜ゆかり和え 吸物 デザート	祭り寿司 旨煮(十品目) 塩こぶ和え 味噌汁 デザート	ご飯 下関名物瓦そば 筍の煮物 白和え デザート	変わりご飯 筑前煮 大豆五目煮 カリフラドレッシング 赤だし 杏仁豆腐	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ シュウマイ盛合せ 和サラダ フカヒレ味スープ 果物	ご飯 八宝菜 煮豆 菜種和え 吸物 デザート	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ マカロニサラダ 里芋の田舎煮 味噌汁 デザート
夕食	ご飯 ほきの照り焼き 付け合わせ ポテトの旨煮 酢の物 吸物	ご飯 干草焼(肉) 付け合わせ 昆布の炒り煮 おかか和え すまし汁	ご飯 タンドリー味魚 付け合わせ 炒り煮 洋風和え 吸物	ご飯 鮭の酒粕焼き 付け合わせ タマゴサラダ ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ キャベツ煮 ポテトサラダ かき卵汁	ご飯 さわら和風オイル焼 付け合わせ ポテトの旨煮 おろし和え 赤だし	ご飯 スタミナ焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 吸物 和洋サラダ
カロリー	1578Kcal	1548Kcal	1511Kcal	1544Kcal	1595Kcal	1611Kcal	1630Kcal
蛋白質	57.9g	57.7g	56.3g	56.5g	57.2g	60.5g	55.8g
食塩	8.7g	8.7g	6.7g	8.3g	8.3g	8.2g	7.1g

★一言コラム★

『ぼたもち(牡丹餅)』

3月18日から3月24日は春のお彼岸となっています。そして先祖供養のためあんこ餅をお供えます。ちなみに春に供えるものは春に咲く牡丹の花にちなんで「ぼたもち」と呼び、「こしあん」を使用します。(小豆の収穫時期の関係で、小豆の皮が固くなるためです。)小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされています。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。

