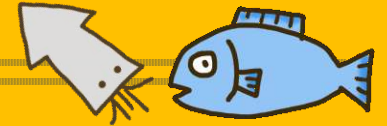
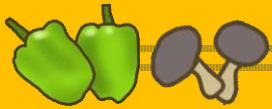


2023年3月 週間献立表



| 月日 | 27日 (月) | 28日 (火) | 29日 (水) | 30日 (木) | 31日 (金) | 4月1日 (土) | 2日 (日) |
|------|---|---|--|--|---|---|--|
| 朝食 | ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 二色和え 漬物 | ご飯 味噌汁 旨煮 酢の物 漬物 | ご飯 味噌汁 酢の物 ずいきの炒め煮 漬物 | ご飯 味噌汁 湯豆腐 里芋の田舎煮 ふりかけ | ご飯 味噌汁 炒り卵 中華春雨サラダ 梅びしお | ご飯 味噌汁 ごぼう金平 梅和え 佃煮 | ご飯 味噌汁 筍の煮物 ポテトサラダ ふりかけ |
| 昼食 | ご飯 天ぷら盛り合わせ 付け合わせ 卵の花 焼きナス 和風コンソメスープ デザート | そばろ丼 サラダ ふきの煮物 吸物 フルーツ | ご飯 おかめ肉そば 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 デザート | 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 フルーツ | ご飯 ミートローフ 付け合わせ 含め煮 スパゲティサラダ 赤だし デザート | ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ 小松菜炒り煮 茶碗蒸し 中華スープ 果物 |
| 夕食 | ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ オクラのごま和え レンコンの炒り煮 味噌汁 | ご飯 タラマヨ焼き 付け合わせ ひろうすの煮物 カリフラワー梅肉和え コンソメスープ | ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 南瓜サラダ 茄子の炒め煮 吸物 | ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 吸物 ふろふき大根 ピーナツ和え | ご飯 塩焼き 付け合わせ 昆布の炒り煮 ブロッコリマヨ和え 味噌汁 | ご飯 さらわの西京焼き 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 吸物 |
| カロリー | 1584Kcal | 1617Kcal | 1578Kcal | 1570Kcal | 1699Kcal | 1575Kcal | 1527Kcal |
| 蛋白質 | 54.0g | 55.9g | 58.3g | 56.4g | 61.5g | 61.9g | 55.4g |
| 食塩 | 7.5g | 8.4g | 8.7g | 8.4g | 7.8g | 8.4g | 8.7g |

★一言コラム★

『お花見』

日差しが暖かくなり、お花見の時期になりました。お花見は、奈良時代の貴族が始めた行事と言われており、当初は中国から伝来した梅の花を觀賞するものだったようです。平安時代に入り、お花見の花が梅から桜へと移り変わっていきました。桜の花でのお花見の起源は、「日本後紀」によると、嵯峨天皇が催した「花宴の節」という宴であると記されています。以前は貴族の行事だったお花見ですが、鎌倉・奈良時代に入ると武士階級にも広がっていきました。有名なのは、

豊臣秀吉の「吉野の花見」や「醍醐の花見」などがあります。桜を満喫しましょう♪♪



※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。

