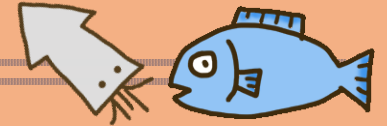
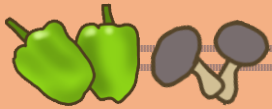


2023年4月 週間献立表



月日	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
朝食	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	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 青しそ和え 漬物	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 おなます 漬物	ご飯 味噌汁 白菜の田舎煮 二色和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 磯香和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 切り干し柔らか煮 酢の物 佃煮
昼食	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ ジャガイモ煮付け 和サラダ 和風スープ デザート	ご飯 麻婆豆腐 ごぼうの炒り煮 ナムルもやし 味噌汁 デザート	親子丼 ふきの炒り煮 人参サラダ 中華味のスープ デザート	ご飯 白身魚和風オイル焼 付け合わせ 茶碗蒸し カリフラワー梅肉和 赤だし 果物	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ シソ香和え 南瓜そぼろ煮 かき卵汁 デザート	ご飯 特製焼きそば 根菜の炒り煮 和え物 吸物 果物	ご飯 コロッケセット 付け合わせ 菜の花ごま和え チンジャオロース 味噌汁 抹茶プリン
夕食	ご飯 魚の野菜焼 付け合わせ ひじきの煮物 ドレッシング和え 中華スープ	ご飯 おろし煮 付け合わせ ひじきの煮物 白和え 吸物	ご飯 南部焼 付け合わせ シュウマイ盛合せ お浸し 味噌汁	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ キャベツ煮 菜の花の和え物 吸物	ご飯 生姜煮 添え物として 厚揚げ炊き合わせ 彩大根なます 田舎汁	ご飯 カレームニエル 付け合わせ 茄子の炒め煮 ポテトサラダ クリーミスープ	ご飯 塩焼き 付け合わせ ふくら高野煮 中華和え コンソメスープ
カロリー 蛋白質 食塩	1549Kcal 62.7g 7.6g	1595Kcal 60.3g 7.7g	1589Kcal 60.9g 8.1g	1532Kcal 54.9g 8.4g	1710Kcal 59.4g 8.0g	1603Kcal 55.6g 8.0g	1598Kcal 54.5g 8.3g

★一言コラム★

「たんぽぽ(蒲公英)」

春先になると道端や公園などで見かける親しみのある花のひとつです。花言葉は「愛の神託」、「真心の愛」です。たんぽぽはヨーロッパでも古くから恋愛占いの花として親しまれてきました。そのため恋愛にまつわる花言葉を多く持っています。また、色別の花言葉としては白は「私を探して」「私を見つめて」。オレンジは「眼力」「めざとい」。ピンクは「温かみのある心」になっています。開花時期は3月～5月ですのたんぽぽを見つけてみましょう♪



※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。

