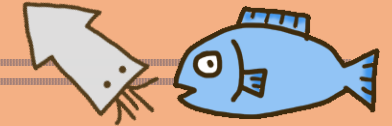
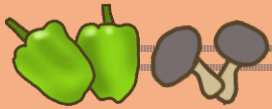


2023年4月 週間献立表



月日	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 焼きナスの煮びたし 白和え 佃煮	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 もやしナムル 漬物	ご飯 味噌汁 湯豆腐 筍の煮物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 卵の花の煮もの 人参しりしり 漬物	ご飯 味噌汁 煮物 辛し和え 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの煮物 ごま和え 漬物	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 ポテトの煮物 梅びしお
昼食	ご飯 かに玉あんかけ 味噌汁 大根サバ炒り煮 餃子盛り合わせ デザート	ご飯 温しゃぶしゃぶ 付け合わせ さつま芋オレンジ煮 春色酢の物 味噌汁 デザート	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 白菜クリーム煮 お浸し 吸物 デザート	ご飯 酢豚 ずいきの炒め煮 白菜ゆかり和え 吸物 デザート	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ サラダ 大豆五目煮 吸物 デザート	チキンライス マカロニサラダ 炒め煮 コンソメスープ デザート	ご飯 五目肉うどん 茄子の炒め煮 ごま豆腐 果物
夕食	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 青梗菜の和え物 昆布の炒り煮 味噌汁	ご飯 塩麴焼き 付け合わせ 小松菜炒り煮 柚子和え のっぺい汁	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 里芋含め煮 ブロッコリ柑橘和え 味噌汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 煮豆 ドレッシング和え 松茸風味吸物	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ レンコンの炒り煮 白菜の和え物 ふかひれ入りスープ	ご飯 魚のあんかけ 付け合わせ ごぼう金平 和え物 味噌汁	ご飯 魚の洋風焼き 付け合わせ 冬瓜の五目煮 甘酢和え 吸物
カロリー	1591Kcal	1592Kcal	1554Kcal	1644Kcal	1616Kcal	1579Kcal	1568Kcal
蛋白質	59.1g	55.7g	54.0g	55.5g	59.9g	55.1g	54.3g
食塩	8.3g	7.2g	7.1g	8.1g	7.9g	8.5g	8.3g

★一言コラム★

「タイタニックの日」

4月14日はタイタニックの日として記念日が制定されています。タイタニックというと1997年公開のハリウッド映画をまず思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。映画タイタニックは実在した豪華客船タイタニック号の実際の海難事故をベースに作られたフィクションです。そのタイタニック号が処女航海中に冰山にぶつかり沈没した日の4月14日が記念日です。尚、乗員乗客2208人中1513人が犠牲となり当時としては史上最悪の海難事故でした。



その後船舶には、様々な安全対策がとられるようになったそうです。

※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。

