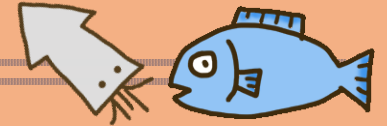
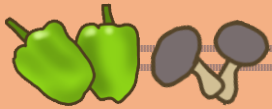


2023年4月 週間献立表

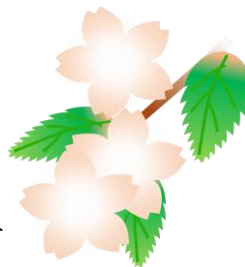


| 月日 | 17日 (月) | 18日 (火) | 19日 (水) | 20日 (木) | 21日 (金) | 22日 (土) | 23日 (日) |
|------|---|---|--|--|--|---|---|
| 朝食 | ご飯 味噌汁 塩焼き 小松菜の炒め煮 漬物 | ご飯 味噌汁 里芋含め煮 ミモザ和え ふりかけ | ご飯 味噌汁 人参しりしり 梅和え 漬物 | ご飯 味噌汁 はんぺん煮 二色和え 漬物 | ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 だし巻き卵 漬物 | ご飯 味噌汁 酢の物 キャベツの煮びたし 漬物 | ご飯 味噌汁 冷奴 ずいきの煮物 ふりかけ |
| 昼食 | 牛丼 白菜の田舎煮 おかか和え 和風スープ デザート | ご飯 ちゃんぽん 根菜の炒り煮 胡麻和え デザート | ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ 筍の土佐煮 オクラの昆布茶和え 中華スープ デザート | ご飯 チキンチャップ 付け合わせ 田舎煮 ドレッシング和え コンソメスープ 果物 | ご飯 天ぷら盛り合わせ 付け合わせ 高野と野菜煮物 青梗菜ピーナツ和え 赤だし わらび餅 | ご飯 旨トロ豚バラ大根 梅和え 茶碗蒸し モズクスープ 果物 | ご飯 ミートローフ 付け合わせ マカロニサラダ 冬瓜のくず煮 香味スープ デザート |
| 夕食 | ご飯 味噌汁 付け合わせ 大豆五目煮 ポテトサラダ 吸物 | ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ フキの煮びたし ブロッコリー和え物 味噌汁 | ご飯 鮭のタラマヨ焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 酢の物 すまし汁 | ご飯 白身魚の塩焼き 付け合わせ 南瓜煮 焼きナス 吸物 | ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ ひじきの煮物 和サラダ けんちん汁 | ご飯 魚のフライ 付け合わせ 肉じゃが 人参ナムル 味噌汁 | ご飯 塩麴焼き 付け合わせ 吸物 煮豆 おろし和え |
| カロリー | 1579Kcal | 1629Kcal | 1544Kcal | 1577Kcal | 1621Kcal | 1636Kcal | 1633Kcal |
| 蛋白質 | 57.2g | 58.2g | 56.6g | 53.5g | 55.6g | 56.1g | 62.5g |
| 食塩 | 8.2g | 8.5g | 7.9g | 6.2g | 8.2g | 8.4g | 8.5g |

★一言コラム★

『葉桜』

広辞苑によると、葉桜は「花が散って若葉が出はじめた頃の桜」とあります。大半の桜は、花が先に咲き、その後葉が茂ります（ヤマザクラなどは花と葉が同時）。桜が満開になって少しずつ散り始め、若葉が芽生え、完全に緑で覆われるまでです。桜の木に「花と葉が同時に存在している」移り変わりの期間を「葉桜」と呼びます。葉桜という言葉には日本人が愛してやまない花を惜しむ気持ちと、若葉の宿した新たな希望が感じられます。



※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。

