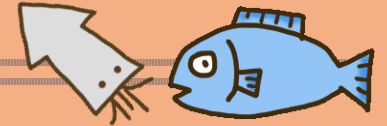
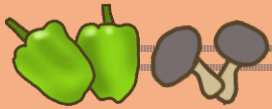


2023年4月 週間献立表



月日	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 海老つみれ煮 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 菜の花のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 ごぼう金平 もずく酢 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 卵の花の煮もの おかか和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 筍の煮物 磯部和え 佃煮	ご飯 味噌汁 ふっくら高野煮 洋風和え 梅びしお
昼食	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ ブロッコリー辛和え 焼きナスの煮びたし 吸物 デザート	ご飯 八宝菜 餃子 和サラダ 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 がめ煮 南瓜サラダ 塩こぶ和え 吸物 果物	ご飯 月見そば 大豆五目煮 ごぼうのマヨサラ デザート	ご飯 野菜たっぷりカレー ブロッコリー和え 酢の物 デザート	赤飯 刺し身盛り合わせ 付け合わせ レンコン炒り煮 彩大根なます 吸物 お祝い菓子	ご飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ ひじきの煮物 胡麻和え 吸物 デザート
夕食	ご飯 豚肉豆腐 さつま芋オレンジ煮 マヨドレサラダ 洋風スープ	ご飯 生姜煮 付け合わせ 切り干し柔らかか煮 白和え 和風スープ	ご飯 唐揚げ魚あんかけ 付け合わせ がんもの煮物 ごま豆腐 野菜スープ	ご飯 アジのムニエル 付け合わせ 大根サバ炒り煮 オクラのお浸し 味噌汁	ご飯 海鮮とじ 南瓜煮 梅味サラダ 吸物	ご飯 鶏肉の南部焼 付け合わせ 炒り豆腐 法蓮草ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ 里芋含め煮 フレンチ和え コンソメスープ
カロリー 蛋白質 食塩	1564Kcal 59.0g 7.5g	1529Kcal 59.6g 7.3g	1541Kcal 56.2g 7.6g	1536Kcal 57.0g 7.5g	1616Kcal 58.9g 7.5g	1500Kcal 58.8g 7.2g	1538Kcal 57.9g 7.3g

★一言コラム★

『もずく』

もずくは1年中店頭に並んでいますが、これからごく短期間、生の新もずくが出てきます。「初物」を食べると寿命がのびると言われ、「初物七十五日」という俗信もあります。もずくの旬は4月～6月で、夏になると枯れてしまいます。もずくは藻の一種であるホンダワラなどに付着し、「藻に付く」という意味で「藻付く＝もずく」と呼ばれるようになったといわれます。

もずくは低カロリーで栄養価も低いように思われがちですが、食物繊維が豊富でミネラルも多く健康効果が高いです。



※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。

