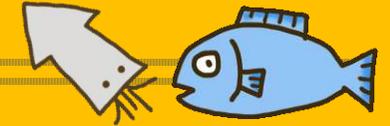
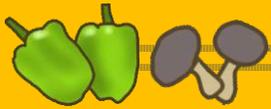


2024年3月 週間献立表



月日	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 ミモザ和え 漬物	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 塩昆布和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐旨煮 インゲンゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁大根シメジ 納豆 筍の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 フキの煮浸し鶏入り 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 高野の含め煮 白菜ピーナツ和え肉入り 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 青梗菜の辛し和え 野菜ふりかけ
昼食	ご飯 温しゃぶしゃぶ(豚) 付け合わせ 厚揚げの煮物 大根ドレッシング和え のっぺい汁 デザート	ご飯 塩焼き 付け合わせ 里芋含め煮 白菜の柑橘和え お吸い物 ゼリー	あんかけチャーハン 肉じゃが仕立て 焼きナス 健康豆腐スープ デザート	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ 南瓜の旨煮 和サラダ 和風スープ デザート	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 柔らか牛蒡金平 ドレッシング和え 味噌汁 デザート	ご飯 白身フライ(小切れ) 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 簡単チャンプル 赤だし デザートプチケーキ	ご飯 ちゃんぽん 中華シュウマイ 卵の花の煮物 デザート
夕食	ご飯 白身のちゃんちゃん焼き 付け合わせ 赤えんどうの煮豆 青菜の胡麻和え 吸物	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 茄子の炒め煮 酢の物 コンソメスープ	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 白菜の酢の物 キャベツ包み煮肉あり 味噌汁法蓮エノキ	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ ひじきの炒り煮 白和え 中華スープ	ご飯 けんちん焼き 付け合わせアスパラ 冬瓜の葛煮 オクラの梅和え かきたま汁	ご飯 ふわふわ肉団子蒸し煮 付け合わせ2品(卵ブロッコリー) 蕪の煮物 お浸し モズクスープ	ご飯 唐揚げ魚のあんかけ 付け合わせ マカロニサラダ肉入り 小松菜煮びたし竹輪 味噌汁
カロリー	1573Kcal	1583Kcal	1531Kcal	1527Kcal	1552Kcal	1597Kcal	1605Kcal
蛋白質	63.4g	54.9g	55.1g	60.5g	59.9g	55.8g	54.5g
食塩	6.6g	7.8g	8.0g	6.9g	6.4g	8.1g	8.8g

★一言コラム★

『ありがとうの日』

3月9日にはいくつかの記念日がありますが、その中に「ありがとうの日」があります。「ありがとうの日」は、NPO法人「HAPPY & THANKS」が2007年に制定した記念日です。3月9日 = 3と9 = サンキュー。「ありがとう」は英語にしたら「Thank you(サンキュー)」です。このことから、3月9日は語呂の良さから「ありがとう(サンキュー)」の日に制定されたと言われています。せっかくの「ありがとう」の想い・・・感謝の気持ちをこの機会に伝えてみましょう♪♪

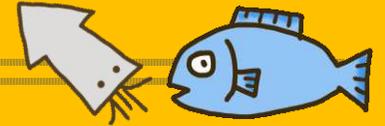


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2024年3月 週間献立表



月日	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 おかか和えインゲン つみれの煮物 桜大根	ご飯 味噌汁玉葱・人参 レンコン炒り煮 和え物青梗菜ツナ 佃煮	ご飯 味噌汁 高野の含め煮 エノキの和え物 鯛みそ	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 ダイコン甘酢和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 茄子の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 洋風和え法蓮・人参 ふりかけ	ご飯 味噌汁キャベツ・なめこ 里芋の旨煮 和風ドレ和え 漬物
昼食	ご飯 西京焼き 付け合わせ 小松菜の塩昆布和え 大豆五目煮 吸物とろろと蒲鉾 デザート	ご飯 鶏の南蛮漬け 付け合わせ 南瓜の旨煮 さわやかサラダ 和風スープ デザート	ご飯 豚肉豆腐 彩大根なますハム入り キャベツの二色和え ソーメン汁 デザートプリン	ご飯 チキンきのこあんかけ 付け合わせ(卵・ピーマン) 卵の花 オクラのドレッシング和え 味噌汁(南瓜・小松菜) デザート	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ シュウマイ盛り合わせ 白菜のおかか和え 中華スープ デザート	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 春雨サラダ 春雨の炒め煮 吸物松茸麩・ワカメ フルーツ	ご飯 五目肉うどん鶏 冬瓜の葛煮 白菜の和え物カニ入り デザート
夕食	ご飯 クリームシチュー鶏肉入り キャベツのサラダ がんもの含め煮 デザート	ご飯 かに玉仕立て 付け合わせ 青椒肉絲 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 生姜煮 添え物として さつまいもオレンジ煮 炒り卵 吸物法蓮人参	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 法蓮のピーナツ和え 白菜と豚肉の炒り煮 吸物(豆腐)	ご飯 アジのムニエル 付け合わせ キャベツ包み煮肉あり ポテトサラダ かきたま汁	ご飯 魚のタラマヨ焼き 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 ぶりの幽庵焼き 添え物として ごぼうのマヨサラ 蕪の煮物 けんちん汁
カロリー	1607Kcal	1624Kcal	1693Kcal	1534Kcal	1749Kcal	1621Kcal	1545Kcal
蛋白質	68.7g	58.1g	63.8g	55.7g	60.9g	55.2g	56.4g
食塩	6.0g	9.0g	7.8g	6.2g	8.6g	7.8g	7.9g

★一言コラム★

『味噌の健康効果』

古くから『味噌は医者いらず』ということわざがありますが、現代の栄養学や医学の観点からも私たちの健康をサポートし、病気の予防にも役立つことが分かっています。味噌には、生活に欠かせない3大栄養素である「タンパク質」「糖質」「脂質」に加えて、様々なミネラルやビタミン類も含まれています。味噌は発酵することで生命維持に不可欠な必須アミノ酸9種類やビタミンなどが多量に生成され、栄養価も向上します。改めて効能や魅力を認識してみそ料理を楽しみましょう♪

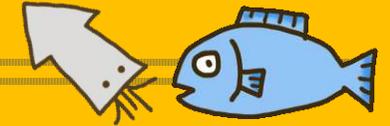
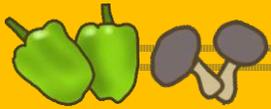


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



2024年3月 週間献立表



月日	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 オムレットとウィンナー 法蓮草のソテー 梅びしお	ご飯 味噌汁 はんぺんソテー 大豆五目煮 漬物	ご飯 味噌汁油揚・しめじ 納豆 磯香和えチンゲン蒲鉾 漬物	ご飯 味噌汁 レンコンの炒り煮 辛し和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁南瓜シメジ 湯豆腐 もやしナムル 漬物	ご飯 味噌汁 チキンボールの旨煮 キャベツの酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 チンゲンおかか和え 梅びしお
昼食	ご飯 肉団子の甘酢煮 卵の花サラダ 木の实和え 吸物 デザート	ご飯 南部焼き(シイ) 付け合わせ 味噌汁 大根の炒り煮 キャベツの酢の物 杏仁豆腐	ちらし寿司 煮豆 カリフラワー和え 赤だし デザート	ご飯 八宝菜 シュウマイ盛り合わせ マカロニサラダ 吸物シメジ花麩 グレープゼリー	ご飯 下関名物瓦そば 茄子の炒め煮 白和え法蓮 デザート	ご飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ 大根サラダ 炒り豆腐肉入り コンソメスープ デザート	ご飯 野菜とチキンのカレー きんぴら キャベツのフレンチ和え 福神漬け フルーツ
夕食	ご飯 魚のピカタ 付け合わせ 味噌汁 肉じゃが仕立て えのきの和え物	ご飯 おでん風煮物 南瓜の旨煮 チンゲンのおかか和え 吸物豆腐	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ やわらかごぼう金平 大根ナマス 吸物法蓮人参	ご飯 さわら和風オイル焼き 付け合わせ2品 蕪の煮物 洋風和え法蓮・人参 味噌汁	ご飯 タンドリーフィッシュ 付け合わせ 小松菜の炒り煮 おろし和え 吸物はんぺん春菊	ご飯 鶏モモ塩たれ焼 付け合わせ ひじきの炒り煮 マヨドレサラダ ワンタンスープ	ご飯 塩焼き 付け合わせ 昆布の炒り煮 ブロッコリのツナマヨ 味噌汁
カロリー 蛋白質 食塩	1626Kcal 59.0g 9.9g	1540Kcal 60.5g 8.0g	1599Kcal 55.9g 8.0g	1666Kcal 58.3g 7.0g	1525Kcal 56.5g 7.2g	1580Kcal 57.8g 6.5g	1638Kcal 59.2g 8.2g

★一言コラム★

『春分の日』

2024年の春分の日は、3月20日です。太陽は赤道にあり、地球のどこにいても昼と夜の長さが同じになる日です。しかし、厳密にいうと実際には昼のほうが少し長いそうです。この日は国民の祝日で、戦後の1948年に公布、施行された「国民の祝日に関する法律(祝日法)」により制定されています。尚、春分の日とは、太陽が春分点を通過する瞬間が「春分」と定義され、春分を含む日のことを「春分日」とし、「自然をたたえ、生物をいつくむ日」とされています。

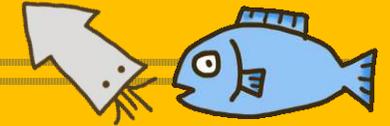
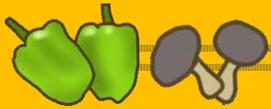


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年3月 週間献立表



月日	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 白菜おひたし 漬物	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 青しそ和え 桜大根	ご飯 味噌汁玉葱と椎茸 だし巻き卵 エノキの柚子和え 佃煮	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮物 卵豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 ポテトサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 レンコンの炒り煮 白菜の梅酢和え 漬物	ご飯 味噌汁法蓮・シメジ 塩焼き シソ香和え ふりかけ
昼食	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ ふきの炒め煮 菜種和え 味噌汁 デザートプチケーキ	親子丼 なめらか卵の花 法蓮の二色和え 吸物 果物	ご飯 魚のけんちん焼き 付け合わせ ひろうすの煮物 白菜なます肉なし 和風スープ デザート	変わりご飯 筑前煮 昆布の炒り煮 カリフラのドレッシング和え 赤だし フルーツ	ご飯 さわらの西京焼き 付け合わせ 白菜と豚肉の炒り煮 かんきつ和え お吸い物 デザート抹茶プリン	ご飯 ミートローフ 付け合わせサニー・卵 蕪の煮物 ごぼうサラダ クリームスープ デザート	ご飯 月見うどん 炒り豆腐肉入り ナムルもやし デザート
夕食	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせもやし卵 オクラのごま和え 里芋の田舎煮 味噌汁	ご飯 南部焼き 付け合わせ 冬瓜の葛煮 春雨サラダ 味噌汁薩摩芋人参	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせキャベツタルタル 茄子の炒め煮 和洋サラダ大根 ソーメン汁	ご飯 魚の酒粕塩麴焼き 付け合わせ タマゴサラダ がんもの含め煮 味噌汁大根若布	ご飯 鶏肉の回鍋肉 南瓜の旨煮 ほうれん草のお浸し 中華スープ	ご飯 おろし煮シイラ 付け合わせ ジャガイモの煮つけ キャベツの甘酢和え かきたま汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し 南瓜サラダきゅうりプラス 大根ツナ炒め 吸物松茸麩と若布
カロリー	1624Kcal	1634Kcal	1575Kcal	1543Kcal	1561Kcal	1614Kcal	1708Kcal
蛋白質	61.9g	62.0g	63.3g	63.6g	61.9g	60.9g	63.4g
食塩	7.6g	9.2g	7.3g	8.3g	6.5g	8.1g	8.1g

★一言コラム★

『うぐいす(鶯)』

春の訪れを知らせてくれる鳥として知られている、ウグイス。別名「花見鳥」とも呼ばれます。ウグイスは梅が咲く頃に美しい鳴き声を聴かせてくれます。最初はつたない鳴き方ですが、どんどんうまくなっていくので、それを聞くのも楽しみのひとつとなっています。ウグイスのさえずりは、新しい季節の訪れを楽しむ人々に潤いと和やかな雰囲気をもたらしてくれます。ウグイスには他にも「歌詠鳥」という別名もあります。春の訪れを楽しみましょう♪



※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。

