

献立表



お花見と言えば桜となったのは平安時代から。それまでは、お花見と言えば梅の花を愛でていたそうです。平安時代の短歌が、桜と梅を詠んだものが多いのはこういう理由で、「日本後紀」によると、嵯峨天皇が催した花宴の節という宴が桜のお花見の起源だとされています。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

| | 4/15 (日) | 4/16 (月) | 4/17 (火) | 4/18 (水) | 4/19 (木) | 4/20 (金) | 4/21 (土) |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | うめ粥 キャベツの炒め物 味噌汁 ヨーグルト | 食パン 野菜のスープ煮 フルーツ寒天 牛乳 | かに雑炊 野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト | ブルーベリーパン ポテトサラダ バナナ 牛乳 | たまご雑炊 ブロッコリーの炒め物 味噌汁 ヨーグルト | 食パン ミートボール バナナ 牛乳 | 黒糖ミルクパン ハムサラダ フルーツ寒天 牛乳 |
| エネルギー | 422 kcal | 534 kcal | 364 kcal | 525 kcal | 450 kcal | 592 kcal | 518 kcal |
| たんぱく質 | 12.5 g | 18.1 g | 11.6 g | 14.9 g | 14.9 g | 23.1 g | 15.3 g |
| 食塩相当量 | 2.5 g | 2.0 g | 2.8 g | 1.1 g | 2.1 g | 2.5 g | 1.3 g |
| 昼 | ご飯 鶏肉の 胡麻漬け焼き はんぺんの煮物 白菜の和え物 | ご飯 ぎせい豆腐 南瓜の煮物 春菊の磯部和え | 麦ご飯 鮭の塩焼き 炒り豆腐 キャベツの ピーナッツ和え | ご飯 ビーフシチュー ほうれん草と ツナの煮浸し 黄桃 | ご飯 鱈の山椒焼き こんにゃくの ピリ辛炒め わかめの酢の物 | ご飯 鶏肉のパン粉焼き 大根と じゃこのサラダ 玉ねぎの味噌汁 | ご飯 ホッケの漬け焼き 信田煮 小松菜の胡麻和え |
| エネルギー | 570 kcal | 508 kcal | 519 kcal | 576 kcal | 498 kcal | 539 kcal | 442 kcal |
| たんぱく質 | 21.6 g | 18.6 g | 25.5 g | 17.3 g | 21.7 g | 23.8 g | 21.3 g |
| 食塩相当量 | 2.4 g | 2.7 g | 1.5 g | 2.2 g | 2.1 g | 2.7 g | 1.5 g |
| 夕 | ご飯 ホキのムニエル チンゲン菜の ごま炒め なめたけおろし | ご飯 鶏肉の治部煮 きんぴらごぼう しば漬け | ご飯 麻婆茄子 切干大根の煮物 いんげんの 胡麻よごし | ご飯 鱈の生姜煮 もやしと ピーマンの炒め物 トマトサラダ | ご飯 豚肉の中華炒め チンゲン菜の 炒め物 たまご豆腐 | ご飯 カレーの煮付け 切り昆布の煮物 菜の花のお浸し | ご飯 スパニッシュ オムレツ もやしの炒め物 西洋なし |
| エネルギー | 564 kcal | 463 kcal | 541 kcal | 392 kcal | 551 kcal | 433 kcal | 566 kcal |
| たんぱく質 | 19.6 g | 14.5 g | 13.3 g | 20.9 g | 20.8 g | 25.0 g | 17.8 g |
| 食塩相当量 | 2.4 g | 1.5 g | 2.5 g | 1.8 g | 2.7 g | 2.4 g | 1.5 g |
| おやつ | 玄米茶 あんずケーキ | 玄米茶、ヤクルト ビスコ | 玄米茶 バナナカステラ | 玄米茶、ヤクルト りんごカステラ | 玄米茶 ミニたい焼き | 玄米茶 ラ・フランスゼリー | 玄米茶 いちごミルクケーキ |
| エネルギー | 107 kcal | 148 kcal | 165 kcal | 100 kcal | 69 kcal | 34 kcal | 105 kcal |
| 合計 | エネルギー 1663 kcal たんぱく質 53.7 g 食塩相当量 7.3 g | エネルギー 1653 kcal たんぱく質 51.2 g 食塩相当量 6.2 g | エネルギー 1589 kcal たんぱく質 50.4 g 食塩相当量 6.8 g | エネルギー 1593 kcal たんぱく質 53.1 g 食塩相当量 5.1 g | エネルギー 1568 kcal たんぱく質 57.4 g 食塩相当量 6.9 g | エネルギー 1598 kcal たんぱく質 71.9 g 食塩相当量 7.6 g | エネルギー 1631 kcal たんぱく質 54.4 g 食塩相当量 4.3 g |
| 何の日? | ヘリコプターの日 | チャップリンデー | なすび記念日 | よい歯の日 | 飼育の日 | 女子大の日 | 民放の日 |