

献立表



3月21日は春分の日。当施設では3月22日にぼたもちをご用意します。手間をかけてでも、これだけは美味しく作りたい!! おやつにはやや甘さ控えめのぼたもちをご用意する予定です。彼岸の頃に咲く牡丹(春)と萩(秋)にちなんで「ぼたもち」とも「おはぎ」とも呼ばれています。

※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。

	3/17 (日)	3/18 (月)	3/19 (火)	3/20 (水)	3/21 (木)	3/22 (金)	3/23 (土)
朝	たまご雑炊 さつま揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 牛乳	ゆかり粥 キャベツの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	季節のジャムパン 花野菜の炒め物 バナナ 牛乳	わかめ雑炊 厚焼きたまご 味噌汁 ヨーグルト	食パン 青菜の炒め物 バナナ 牛乳	あんぼん チーズ入り炒り卵 フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	369 kcal	559 kcal	425 kcal	487 kcal	395 kcal	528 kcal	540 kcal
たんぱく質	13.9 g	18.9 g	12.6 g	15.7 g	15.1 g	20.5 g	21.5 g
食塩相当量	3.3 g	1.9 g	2.6 g	1.3 g	2.6 g	2.3 g	1.4 g
昼	赤飯 ぶりの煮付け 里芋と根菜の煮物 うぐいす豆の煮物	ご飯 豚肉と 野菜の炒め物 花野菜の甘酢漬 もやし味噌汁	ご飯 かれいのみぞれ煮 じゃが芋の そぼろ煮 小松菜の和え物	ご飯 牛肉の柳川煮 厚揚げの煮物 青菜のお浸し	麦ご飯 ホキの レモン風味焼き 青梗菜の炒め物 春雨の和え物	ご飯 豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 パイン	ご飯 ホッケの若狭焼き ブロッコリーの かにあんかけ なます
エネルギー	546 kcal	494 kcal	458 kcal	546 kcal	519 kcal	525 kcal	457 kcal
たんぱく質	22.3 g	19.4 g	26.6 g	25.1 g	20.2 g	17.2 g	20.2 g
食塩相当量	1.6 g	2.7 g	1.5 g	2.0 g	2.2 g	1.2 g	1.6 g
夕	ご飯 焼き餃子 高野豆腐の煮物 春菊のおかか和え	ご飯 ホキの 生姜醤油焼き がんもの煮物 なめ茸おろし	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根の煮付け わかめの酢の物	ご飯 サバの塩焼き 炒り豆腐 もやしの和え物	ご飯 若鶏のトマト煮 ピーマンの じゃこ炒め キャベツのサラダ	ご飯 鮭のバター ポン酢焼き じゃが芋の白煮 オクラの和え物	ご飯 ぎせい豆腐 ちくわの煮物 白菜のゆず風味
エネルギー	495 kcal	437 kcal	563 kcal	536 kcal	573 kcal	461 kcal	502 kcal
たんぱく質	16.4 g	21.1 g	20.3 g	23.9 g	16.1 g	23.9 g	20.8 g
食塩相当量	2.6 g	2.3 g	1.9 g	2.2 g	2.5 g	2.0 g	2.0 g
おやつ	コーヒー 誕生日ケーキ	玄米茶 ぶどうゼリー	玄米茶、ヤクルト ウエハース	玄米茶 チーズバウム	玄米茶、ヤクルト 星せんべい	玄米茶 ぼた餅	玄米茶 牛乳ケーキ
エネルギー	201 kcal	84 kcal	80 kcal	80 kcal	85 kcal	173 kcal	67 kcal
合計	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 52.6 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 59.4 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 59.5 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 64.7 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 51.4 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 61.6 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 62.5 g 食塩相当量 5.0 g
何の日?	漫画週刊誌の日	ホタテの日	ミュージックの日	サブレの日	春分の日	放送記念日	世界気象デー