

# 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。

	4/14 (日)	4/15 (月)	4/16 (火)	4/17 (水)	4/18 (木)	4/19 (金)	4/20 (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 マカロニサラダ 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	374 kcal	536 kcal	367 kcal	538 kcal	413 kcal	591 kcal	512 kcal
たんぱく質	11.2 g	18.2 g	11.4 g	14.4 g	12.8 g	23.1 g	14.5 g
食塩相当量	2.3 g	2.0 g	2.8 g	1.0 g	1.9 g	2.5 g	1.2 g
昼	☆開設記念弁当☆ 赤飯、二色のそぼろ寿司 天ぷら、寿玉子 牛肉のしぐれ煮、紅白なます 茶碗蒸し、フルーツ等	ご飯 豆腐の肉味噌焼き 南瓜の煮物 春菊の磯部和え	麦ご飯 サバの薬味だれ 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 鱈の黄金焼き こんにゃくの 炒め物 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 ホッケの若狭焼き 信田煮 小松菜の胡麻和え
エネルギー	667 kcal	524 kcal	574 kcal	614 kcal	537 kcal	538 kcal	457 kcal
たんぱく質	30.6 g	19.3 g	25.3 g	18.1 g	20.1 g	23.6 g	20.6 g
食塩相当量	5.7 g	2.1 g	1.4 g	2.2 g	1.8 g	2.9 g	2.0 g
夕	ご飯 ホキのムニエル なすの煮物 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 しらたきの炒り煮 いんげんの 胡麻よごし	ご飯 鱈の生姜煮 もやしと 油揚げの炒め物 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	513 kcal	416 kcal	546 kcal	410 kcal	587 kcal	431 kcal	536 kcal
たんぱく質	18.6 g	18.2 g	13.4 g	21.0 g	21.2 g	24.6 g	16.9 g
食塩相当量	2.1 g	1.5 g	2.5 g	1.8 g	2.7 g	2.4 g	1.4 g
おやつ	玄米茶 紅白饅頭	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 オレンジゼリー	玄米茶 いちごミルクケーキ
エネルギー	169 kcal	148 kcal	165 kcal	100 kcal	69 kcal	80 kcal	118 kcal
合計	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 60.4 g 食塩相当量 10.1 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 55.7 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 50.1 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 53.5 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 54.1 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 52.0 g 食塩相当量 4.6 g
何の日?	タイタニック号の日	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