

献立表 春分の日



3月21日は春分の日。当施設では3月18日にばと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ばと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「ばともち」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。

	3/15 (日)	3/16 (月)	3/17 (火)	3/18 (水)	3/19 (木)	3/20 (金)	3/21 (土)
朝	かに雑炊 厚焼き卵 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 マカロニサラダ バナナ 牛乳	たまご雑炊 さつま揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト	食パン ミートボール バナナ 牛乳	あんぱん 青菜の炒め物 フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	389 kcal	559 kcal	395 kcal	518 kcal	403 kcal	562 kcal	468 kcal
たんぱく質	16.0 g	18.9 g	11.3 g	15.3 g	15.9 g	21.2 g	17.0 g
食塩相当量	3.1 g	1.9 g	2.7 g	0.7 g	3.1 g	2.4 g	1.6 g
昼	赤飯 ぶりの煮付け 里芋と根菜の煮物 わかめの酢の物	ご飯 豚肉と味噌炒め かぼちゃの甘煮 ほうれん草の ピーナッツ和え	ご飯 ほっけの若狭焼き なすのそぼろ煮 カリフラワーの 甘酢和え	麦ご飯 豚肉と白菜のうま煮 こんにゃく炒めもの 小松菜のとろろ和え	ご飯 ホキの レモン風味焼き ピーマンの炒め物 キャベツのサラダ	ご飯 牛肉の柳川煮 ブロッコリーの カニあんかけ 春雨の和え物	ご飯 カレーの ネギ味噌焼き 白菜の磯香和え すまし汁
エネルギー	507 kcal	519 kcal	536 kcal	412 kcal	482 kcal	613 kcal	396 kcal
たんぱく質	21.6 g	18.2 g	21.0 g	13.9 g	19.3 g	25.6 g	22.7 g
食塩相当量	1.9 g	1.6 g	1.5 g	1.9 g	1.9 g	2.0 g	2.5 g
夕	ご飯 焼き餃子 高野豆腐の煮物 白菜のお浸し	ご飯 鮭の バターポン酢焼き がんもの煮物 もやしの和え物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 炒り豆腐 おろし和え	ご飯 サバの塩焼き ふきの炒り煮 うぐいす豆	ご飯 若鶏のトマト煮 青梗菜の炒め物 もやしの ドレッシング和え	ご飯 鱈の生姜醤油焼き じゃが芋の煮物 なます	ご飯 ぎせい豆腐 切り干し大根の煮物 いんげん の胡麻和え
エネルギー	532 kcal	452 kcal	577 kcal	543 kcal	544 kcal	414 kcal	581 kcal
たんぱく質	16.3 g	23.4 g	23.0 g	23.0 g	18.9 g	18.9 g	23.0 g
食塩相当量	2.7 g	2.0 g	1.8 g	2.1 g	2.4 g	2.0 g	1.7 g
おやつ	コーヒー 誕生日ケーキ	玄米茶 おかしなバナナ	玄米茶、ヤクルト ウエハース	玄米茶 ぼた餅	玄米茶、ヤクルト 星せんべい	玄米茶 厚切りチーズバウム	玄米茶 ぶどうゼリー
エネルギー	201 kcal	165 kcal	86 kcal	164 kcal	85 kcal	80 kcal	84 kcal
合計	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 53.9 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 60.5 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 55.3 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 52.2 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 1514 kcal たんぱく質 54.1 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 65.7 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1529 kcal たんぱく質 62.7 g 食塩相当量 5.8 g
何の日?	オリーブの日	財務の日	漫画週刊誌の日	ホタテの日	ミュージックの日	サブリの日	春分の日