



週間献立表



※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございますが、ご了承お願いいたします。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
2/27 (日)	菜飯がゆ マカロニソテー じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鱈と野菜の バター醤油 煮奴 オクラのおかか和え	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 青梗菜のソテー 白菜の和え物	煎茶 パイナップルゼリー	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 58.7 g 塩分相当量 6.8 g
2/28 (月)	食パン ツナ入りスクランブル フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	麦ご飯 鶏肉のオイスター炒め 里芋の練り味噌がけ めかぶの和え物	ご飯 赤魚の煮つけ 炒り豆腐 なます	煎茶 りんごケーキ	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 67.7 g 塩分相当量 6.5 g
3/1 (火)	ゆかり雑炊 はんぺんの煮物 さつまいもの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子の煮浸し 春雨の和え物	ご飯 青椒肉絲 竹輪の旨煮 もやしとかいわれの 和え物	紅茶 エクレア	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 51.9 g 塩分相当量 6.9 g
3/2 (水)	カスタードクリームパン ミートボールの ケチャップ煮 バナナ 牛乳	ご飯 揚げ出汁豆腐の 野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 鶏肉の治部煮 金平ごぼう しば漬け	煎茶 ヤクルト ミニ饅頭	エネルギー 1689 kcal たんぱく質 51.6 g 塩分相当量 4.5 g
3/3 (木)	わかめ雑炊 キャベツの炒め物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	☆ひな祭りメニュー☆ てまり寿司風 菜の花のわさび和え じゃが芋のそぼろ煮	ご飯 ホキの照り焼き 茄子の味噌炒め 煮豆	☆ひな祭りおやつ☆ 煎茶 抹茶プリン	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 55.6 g 塩分相当量 12.1 g
3/4 (金)	食パン 青菜とハムのソテー バナナ 牛乳	ご飯 他人煮 茄子の味噌汁 いんげんの生姜和え	ご飯 肉団子のクリーム煮 南瓜の煮物 ごぼうサラダ	煎茶 抹茶ロール	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 59.9 g 塩分相当量 7.0 g
3/5 (土)	チョコカスター マカロニサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 鯖の薬味ダレ 大根の筍の煮物 おろし和え	ご飯 具沢山の玉子焼き 洋野菜の吉野煮 キャベツのゆかり和え	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 62.8 g 塩分相当量 5.5 g

【フチ情報】

ひな祭りによく目にする菱餅の色には各々意味があると言われていいます。
 桃色は「魔除け」、白色は「清浄・純潔」、草色は「健やかな成長」からくるそうです。
 春の訪れも感じさせる3色を使用したおやつを3/3(木)に提供するのでお楽しみに。