

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。

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | おやつ | 栄養量 |
|----------|---|--|---|------------------------|---|
| 3/20 (日) | 玉子雑炊 さつま揚げの煮物 白菜の味噌汁 ヨーグルト | ☆誕生日メニュー☆ 赤飯 豆腐の肉味噌焼き 金平ごぼう わかめの酢の物 | ご飯 チキンソテー 五目豆 桜漬け | コーヒー ケーキ | エネルギー 1651 kcal たんぱく質 58.3 g 塩分相当量 7.9 g |
| 3/21 (月) | 食パン パンプキンサラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳 | ご飯 かに玉あんかけ じゃが芋の煮物 菜の花の辛し和え | ご飯 鱈の梅煮 冬瓜の生姜あん カリフラワーの和え物 | ☆手作りおやつ☆ 煎茶 ぼたもち | エネルギー 1672 kcal たんぱく質 60.9 g 塩分相当量 6.3 g |
| 3/22 (火) | ゆかり雑炊 青梗菜の炒め物 しめじの味噌汁 ヨーグルト | ご飯 鰯の煮つけ 里芋の含め煮 もずく酢 | ご飯 鶏つくね焼き 切り干し大根の煮物 もやし中華和え | 煎茶 ロールケーキ | エネルギー 1674 kcal たんぱく質 46.9 g 塩分相当量 7.4 g |
| 3/23 (水) | ミニ黒糖ツイスト マカロニソテー バナナ 牛乳 | ご飯 豚皿 玉子スープ ほうれん草の ピーナッツ和え | ご飯 カレーの煮つけ 蓮根の炒め物 白菜のお浸し | 煎茶 チーズバウム | エネルギー 1667 kcal たんぱく質 62.9 g 塩分相当量 5.3 g |
| 3/24 (木) | わかめ雑炊 キャベツのソテー 大根の味噌汁 ヨーグルト | 麦ご飯 鯖の照り焼き 茄子の揚げ出汁 オクラの和え物 | ご飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜の甘煮 青梗菜のお浸し | 煎茶 ヤクルト ミニブッセ | エネルギー 1695 kcal たんぱく質 60.6 g 塩分相当量 6.6 g |
| 3/25 (金) | 食パン オムレット バナナ 牛乳 | ☆人気投票メニュー☆ ご飯 牛肉コロッケ ピーマンのじゃこ炒め ささみと青じその 梅肉和え | ご飯 赤魚の塩麴焼き もやしと油揚げの 炒め物 金時豆 | 煎茶 ワッフル | エネルギー 1681 kcal たんぱく質 56.3 g 塩分相当量 6.9 g |
| 3/26 (土) | イチゴジャムパン マカロニサラダ フルーツ寒天 (桃) 牛乳 | ご飯 鶏肉の中華あんかけ 小松菜の煮浸し 春雨の和え物 | ご飯 海老と卵の炒め物 ひじきの煮物 キャベツの酢の物 | 煎茶 コーヒー蒸しケーキ | エネルギー 1674 kcal たんぱく質 66.9 g 塩分相当量 7.0 g |

【フチ情報】

初日を彼岸の入り、最終日を彼岸明けといい、中日が春分の日です。

古くから赤い小豆には魔除けの力があるとされていました。その小豆と、かつては貴重であった砂糖、五穀豊穡を象徴するとされていた餅が組み合わさった、ぼたもちを食べる習慣が根付いたそうです。

B・O・H ケア・サービスセンター