

# 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
3/27 (日)	鶏雑炊 はんぺんの煮物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 蓮根の炒め物 dd	ご飯 鯖の味噌煮 里芋の磯風味 ほうれん草の 胡麻和え	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 61.2 g 塩分相当量 6.2 g
3/28 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 シルバーの照り焼き 厚揚げの煮物 小松菜としめじの 和え物	ご飯 ポークチャップ さつまいもの甘煮 胡瓜の酢の物	煎茶 ヤクルト ミニチョコケーキ	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 59.6 g 塩分相当量 6.5 g
3/29 (火)	菜飯がゆ 野菜炒め 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 玉子の千草焼き 茄子炒め とろろ	ご飯 鱈のパン粉焼き 切り干し大根の煮物 キャベツのきのこ和え	煎茶 ココア フルーチェ	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 59.7 g 塩分相当量 7.3 g
3/30 (水)	りんりんりんご ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 ホキのカレームニエル 青梗菜の炒め物 コーンサラダ	ご飯 和風おろし ハンバーグ じゃが芋の煮物 もやしのドレッシング和え	煎茶 エクレア	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 53.6 g 塩分相当量 5.9 g
3/31 (木)	鮭雑炊 マカロニソテー 麩の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉豆腐 冬瓜のくず煮 ブロッコリーの 塩昆布和え	ご飯 鱈の生姜煮 いんげんのソテー ごぼうサラダ	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 64.1 g 塩分相当量 6.5 g
4/1 (金)	食パン ミートボールの ケチャップ煮 バナナ 牛乳	麦ご飯 鯖の山椒焼き すまし汁 ほうれん草の 磯香和え	ご飯 鶏肉の胡麻焼き 煮奴 白菜のお浸し	煎茶 プチシュー	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 76.9 g 塩分相当量 6.1 g
4/2 (土)	レモンフラワー キャベツのソテー フルーツ寒天 (カクテルフルーツ) 牛乳	ご飯 牛肉とごぼうの しぐれ煮 里芋と竹輪の煮物 もずくの酢の物	ご飯 ホキの柚子味噌焼き 車麩の煮物 オクラの和え物	煎茶 抹茶ロールケーキ	エネルギー 1698 kcal たんぱく質 64.9 g 塩分相当量 6.1 g

## 【フチ情報】

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。