



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
2/26 (日)	ゆかり雑炊 もやしの炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆新メニュー☆ ミートスパゲッティ ヤングコーンの バター醤油風味 大根サラダ	ご飯 あじの柚子味噌 きんぴらごぼう キャベツのサラダ	煎茶 蒸しケーキ	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 70.3 g 塩分相当量 6.5 g
2/27 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	麦ご飯 鯖の南蛮漬け 切干し大根の煮物 小松菜のお浸し	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のかにあん 白菜の錦糸和え	煎茶 ミルクまんじゅう	エネルギー 1746 kcal たんぱく質 67.5 g 塩分相当量 6.5 g
2/28 (火)	梅しらす雑炊 ブロッコリーソテー わかめの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏と野菜のさっぱり煮 里芋の土佐煮 もやしの和え物	☆新メニュー☆ ご飯 鯖の菜種焼き ツナの味噌じゃが 青梗菜のごま和え	煎茶 ぶどうセリー	エネルギー 1703 kcal たんぱく質 73.5 g 塩分相当量 6.5 g
3/1 (水)	黒糖あんぱん キャベツソテー バナナ 牛乳	☆リクエストメニュー☆ ご飯 カレイのバター醤油 高野豆腐の煮物 ピーマンの柚子ドレ	ご飯 豚肉とえびの中華炒め しゅうまい 春雨サラダ	煎茶 プリン	エネルギー 1694 kcal たんぱく質 68.4 g 塩分相当量 6.0 g
3/2 (木)	わかめ雑炊 ブロッコリーソテー 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ポークチャップ さつま芋の オレンジ煮 フルーツ(りんご)	ご飯 鯖の塩麹焼き れんこんの炒め煮 オクラのお浸し	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1796 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 5.5 g
3/3 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	☆ひな祭り☆ ひなちらし 菜の花の辛子和え 手作りつみれ汁	ご飯 牛すき煮 パプリカの生姜炒め カリフラワーサラダ	ココア あまおうの苺クレープ	エネルギー 1753 kcal たんぱく質 66.8 g 塩分相当量 7.3 g
3/4 (土)	りんりんりんご ポテトサラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 ほうれん草ソテー もずく酢和え	ご飯 かに玉あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜の和え物	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1771 kcal たんぱく質 63.3 g 塩分相当量 6.3 g

【プチ情報】

ちらし寿司がひな祭りに食べられるようになった由来は、平安時代にお祝い事で食べられていた「なれ寿司」(魚の内部に米を詰めて発酵させたお寿司の元となる料理)がちらし寿司になったという説があります。ちらし寿司に使われている海老は長寿、絹さやは春の暖かい色合いを表しています。