



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
3/19 (日)	茶粥 ほうれん草ソテー えのきの味噌汁 ヨーグルト	☆お誕生日メニュー☆ 赤飯 鱈の西京焼き きんぴらごぼう いんげんの ピーナッツ和え	ご飯 家常豆腐 れんこんの炒り煮 おろし和え	☆お誕生日おやつ☆ コーヒー ショートケーキ	エネルギー 1776 kcal たんぱく質 65.1 g 塩分相当量 6.0 g
3/20 (月)	食パン ブロッコリーソテー フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 温しゃぶの 柚子味噌だれ 大豆の煮物 キャベツの和え物	ご飯 マスのごまだれがけ じゃが芋の のり塩バター フルーツ(白桃)	煎茶 プリン	エネルギー 1712 kcal たんぱく質 89.3 g 塩分相当量 5.2 g
3/21 (火)	梅粥 じゃが芋のそぼろ炒め キャベツの味噌汁 ヨーグルト	☆新メニュー☆ 麦ご飯 鱈の生姜醤油焼き ふきの炒り煮 フルーツ(甘夏みかん)	ご飯 鶏肉の治部煮 キャベツの 明太子炒め 春雨の和え物	☆手作りおやつ☆ 煎茶 ぼたもち	エネルギー 1734 kcal たんぱく質 63.6 g 塩分相当量 6.0 g
3/22 (水)	北海道ミルク かにかまサラダ バナナ 牛乳	☆リクエストメニュー☆ ご飯 鶏肉のから揚げ ピーマンソテー もやしの ドレッシング和え	ご飯 鱈の塩焼き ほうれん草の煮浸し オクラのおかか和え	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1715 kcal たんぱく質 64.6 g 塩分相当量 5.4 g
3/23 (木)	わかめ雑炊 小松菜の炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 あじの煮付け ブロッコリーソテー 梅肉冷奴	ご飯 牛肉のカレー風味 もやしのソテー キャベツの コールスローサラダ	紅茶 蒸しケーキ	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 63.5 g 塩分相当量 6.4 g
3/24 (金)	食パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 鶏と野菜のさっぱり煮 れんこんと里芋の ごま味噌和え ブロッコリーの和え物	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き はんぺんの煮物 パンプキンサラダ	煎茶 エクレア	エネルギー 1772 kcal たんぱく質 63.2 g 塩分相当量 5.1 g
3/25 (土)	抹茶リング ツナサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆新メニュー☆ ビビンバ風混ぜご飯 わかめスープ 玉子豆腐	☆新メニュー☆ ご飯 鶏肉の照焼き 青梗菜の炒め物 白和え	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 61.5 g 塩分相当量 6.1 g

【プチ情報】

3月21日は春分の日。当施設では3月18日にぼた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ぼた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「ぼたもち」とも「おはぎ」とも呼ばれています。