

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 |
|---------|--|--|---|----------------------------------|---|
| 4/2 (日) | えび中華粥 ほうれん草ソテー えのきの味噌汁 ヨーグルト | ご飯 カレーのバター醤油 パプリカの 生姜炒め キャベツの和え物 | ご飯 鶏の梅肉焼き 南瓜の甘煮 オクラの煮浸し | 煎茶 パウンドケーキ | エネルギー 1675 kcal たんぱく質 71.0 g 塩分相当量 6.7 g |
| 4/3 (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 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ ひじきの煮物 蒸し鶏の和え物 | ご飯 マスの塩焼き ピーマンの じゃこ炒め 三色ナムル | 煎茶 ババロア | エネルギー 1715 kcal たんぱく質 66.6 g 塩分相当量 5.7 g |
| 4/4 (火) | 茶粥 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☆ サンドイッチ3種 いんげんのソテー カクテルフルーツ | ご飯 チキンステーキ じゃが芋の のり塩バター おろし和え | 煎茶 まんじゅう | エネルギー 1674 kcal たんぱく質 63.2 g 塩分相当量 6.7 g |
| 4/5 (水) | はちみつぶんぶん チーズ入り炒り卵 バナナ 牛乳 | 麦ご飯 酢豚 切り干し大根の煮物 オクラのお浸し | ご飯 ホキの照焼き 絹上げの煮物 ごぼうサラダ | ☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 どら焼き カットバウム | エネルギー 1667 kcal たんぱく質 70.8 g 塩分相当量 5.1 g |
| 4/6 (木) | わかめ雑炊 ウインナーソテー 大根の味噌汁 ヨーグルト | ご飯 赤魚の生姜煮 ブロッコリーソテー とろろ芋 | ご飯 鶏肉の治部煮 春雨炒め いんげんの ピーナッツ和え | 煎茶 バナナ蒸しケーキ | エネルギー 1640 kcal たんぱく質 65.9 g 塩分相当量 6.4 g |
| 4/7 (金) | 食パン マカロニサラダ バナナ 牛乳 | ☆カレーランチ☆ ドライカレー コンソメスープ かにかまサラダ | ご飯 鯖の味噌煮 煮奴 白菜の磯香和え | 紅茶 エクレア | エネルギー 1782 kcal たんぱく質 56.7 g 塩分相当量 6.9 g |
| 4/8 (土) | 季節のジャムパン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳 | ご飯 マスの幽庵焼き さつま揚げの煮物 ほうれん草の ごま和え | ご飯 若鶏のトマト煮 ブロッコリーソテー きのこのマリネ | 煎茶 ココアワッフル | エネルギー 1676 kcal たんぱく質 65.2 g 塩分相当量 5.1 g |

【プチ情報】

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。