

# ◆今週の献立◆



3月16日 ~ 3月22日

	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)
<b>朝食</b>	粥食 果物 飲み物	粥食 半熟風オムレツ 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	雑炊 果物 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	536kcal	542kcal	484kcal	451kcal	508kcal	489kcal	495kcal
蛋白質	17g	15.4g	13.7g	13.9g	14.4g	13.6g	13.8g
脂質	10.9g	13.2g	8.6g	10.4g	10.4g	8.7g	12.9g
炭水化物	96.5g	93.2g	92.3g	80.6g	94.5g	93.6g	84.2g
食塩相当量	1.1g	0.6g	0.4g	1.1g	0.5g	0.3g	0.6g
<b>昼食</b>	米飯 魚のみぞれソース (付) ナスとひき肉の炒め物 味噌汁	米飯 肉そば 切干大根と大豆の煮物 果物	米飯 肉団子の酢豚風 南瓜の煮物 中華風スープ	米飯 魚の煮付け (付) 炒り豆腐 味噌汁	炊き込みご飯 焼き魚 (付) 芋と平天の煮物 清汁	米飯 味噌ラーメン 中華和え 果物	米飯 ゆで豚のごまだれがけ (付) 卵の花 味噌汁
エネルギー	575kcal	679kcal	637kcal	660kcal	558kcal	638kcal	685kcal
蛋白質	27.2g	24.7g	21.1g	24.9g	28.4g	21.6g	25.7g
脂質	11.4g	18.8g	15.3g	22.6g	11.8g	5.2g	25.6g
炭水化物	95.1g	106.9g	111.9g	94.3g	90.2g	134.9g	92.5g
食塩相当量	3g	3.1g	1.1g	3.1g	3.3g	3.9g	3g
<b>夕食</b>	米飯 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	米飯 魚の塩焼き (付) ミルク煮 ごまよごし	米飯 魚の塩麴焼き (付) 卵とじ煮 サラダ	米飯 梅味噌焼き (付) さつまいものレモン煮 柚香和え	米飯 焼き肉風 煮物 ナマス	米飯 和風豆腐ハンバーグ キノコソース (付) 酢の物 ゴマ和え	米飯 福袋煮 きんぴらごぼう フルーツポンチ
エネルギー	576kcal	489kcal	497kcal	585kcal	580kcal	523kcal	640kcal
蛋白質	19.2g	22.7g	24.3g	20.9g	16.8g	20.5g	19.4g
脂質	12.2g	8.4g	9.7g	12.3g	15.4g	9.6g	11.4g
炭水化物	102.7g	83.9g	80.9g	100.6g	97.8g	92.6g	119.7g
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.9g	1.7g	2.1g	2g	1.9g

## 🌸 3月20日 春分の日 🌸

春分は昼と夜が同じ長さになる日です。古来より自然に感謝し、春を祝福する日と考えられています。また、この日の前後にご先祖様への感謝の気持ちを伝えるためにお墓参りに行く習慣もあります。



炊き込みご飯



味噌ラーメン