

◆今週の献立◆



3月1日 ~ 3月7日

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 野菜のコンソメ煮 果物 飲み物	粥食 デザート 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ デザート 飲み物
エネルギー	536kcal	502kcal	448kcal	467kcal	513kcal	475kcal	505kcal
蛋白質	17g	15g	13.9g	15.3g	14.2g	13.6g	15g
脂質	10.9g	9.7g	8.7g	10.5g	11.7g	13.6g	11.9g
炭水化物	96.3g	93.1g	83.2g	82.1g	91.7g	79g	90g
食塩相当量	1.1g	0.8g	1.1g	1.3g	0.5g	0.5g	1g
昼食	米飯 エビフライ 付け合わせ(サラダ) たけのこの土佐煮 清汁	米飯 ラーメン 中華和え 果物	米飯 中華丼 大根の煮物 味噌汁 デザート	米飯 トマト煮込みハンバーグ 付け合わせ(サラダ) 煮浸し 清汁	米飯 あんかけうどん しらす和え 果物	米飯 カレーライス フレンチサラダ デザート	米飯 チキン南蛮 付け合わせ(サラダ) 炒りこん 味噌汁
エネルギー	511kcal	643kcal	649kcal	632kcal	557kcal	688kcal	673kcal
蛋白質	22.3g	22.2g	22.4g	26.3g	17.9g	19.8g	27.9g
脂質	8.6g	6.7g	11.7g	21.4g	11.1g	21.9g	18.1g
炭水化物	88.5g	131.8g	118.1g	84.5g	97.7g	110.4g	102.6g
食塩相当量	2.3g	2.7g	3g	1.7g	2.6g	2.3g	3.6g
夕食	米飯 有馬焼き 付け合わせ(和え物) いとこ煮 サラダ	米飯 炊き合わせ 回鍋肉 ツナサラダ	ひなちらし なすの揚げびたし 菜の花和え	米飯 チンジャオロース 白和え 果物	米飯 鮭のチャンチャン焼き ミモザサラダ 酢の物	米飯 蒸し魚のあんかけ 南瓜の煮物 中華和え	米飯 ぶり大根 野菜炒め ヨーグルトあえ
エネルギー	591kcal	585kcal	508kcal	561kcal	603kcal	515kcal	571kcal
蛋白質	24.6g	19.9g	20.1g	20g	26.7g	22.3g	24.4g
脂質	12.7g	13g	5.8g	13.8g	17.4g	4g	15.3g
炭水化物	99.4g	100.9g	96.2g	92.7g	88.3g	101.2g	89.5g
食塩相当量	1.9g	2.3g	2g	1.5g	2g	1.9g	0.9g

ひなまつり

ひなまつりは桃の節句とも呼ばれています。女兒のいる家庭ではひな人形やその調度類を飾り、白酒、菱餅、あられ、桃の花などを供えて、女兒の健やかな成長を願います。ひなまつりの起源にもなったともいわれる「ながしびな」の行事が今も行われている地域もあります。

カレーライス



ぶり大根

