

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
朝食	米飯 味噌汁 オムレツ 付け合せ 袋キャップ キャベツ・マンゴー のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 肉詰めいなり 茹ブロッコリー 小松菜のり和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 京風卵焼 付け合せ きざみ昆布の煮物 かつおみそ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 ブロッコリー・わか和え 味付のり 牛乳	米飯 味噌汁 スパイン風オムレツ グリーンアスパラ添 袋キャップ かぶの梅和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 鮭フレーク 付け合せ キャベツ・コンソール ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 山菜と湯葉の煮物 ミニもずく 牛乳	米飯 味噌汁 かに風味卵巻き ポイルキャベツ なすごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	米飯 豚肉と豆のカレー炒め 南瓜サラダ わさび和え	米飯 麻婆豆腐 鶏ごぼうサラダ カリフラワー・浸し	うどん(280g) つゆ 天ぷら フルンサラダ 木の草シラス和え	米飯 カジキ生姜焼 付け合せ 中華サラダ わかと湯葉の浸し	米飯 鶏唐揚げ 粉ふき芋 スパゲティサラダ なます大根	米飯 豚肉辛子マヨネーズソテー 野菜サラダ ノンオイルランチ カリフラワー・甘酢漬	食パン・胚芽食パン ジャム(ストロベリー) ハッシュドビーフ もやしのサラダ きゃべつ浸し	米飯 カレイバター焼き もやしソテー添え 炒り豆腐 小松菜のり和え
夕食	米飯 さば塩焼き レモン ゼンマイ炒め煮 胡瓜漬 でこぼん	米飯 鮭南部焼 付け合せ 酢の物(わか・キュウリ・エノキ) お浸し オレンジ	米飯 ぶり照焼 焼ねぎ ナシ・マン炒煮 かぶの甘酢和え バナナ	米飯 焼肉風 田楽 白菜・キュウリ浅漬 カットマンゴー	米飯 たらの甘酢あんかけ フグン菜中華炒め 菜の花のごま和え オレンジ	米飯 ほっけ干物 レモン 切り昆布の炒り煮 小松菜浸し バナナ	菜飯 さんま塩焼 ブロッコリー添え 里芋そぼろあんかけ ほうれん草浸し いちご	米飯 チキンソテーマトソース 粉ふき芋 コールローサラダ 千切長芋の梅和え オレンジ
成分	エネルギー 1899 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1776 kcal たんぱく質 74.9 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1912 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1746 kcal たんぱく質 79.2 g 食塩 5.9 g	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1769 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1968 kcal たんぱく質 78.8 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1912 kcal たんぱく質 82.5 g 食塩 6.8 g
	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	
朝食	米飯 味噌汁 オムレツ ブロッコリー添え 袋キャップ キャベツごま和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 鰯生姜煮 花人参添え 白菜ビーツ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 木の葉の胡麻和え 味付のり 牛乳	米飯 味噌汁 さば塩焼 付け合せ わか長芋和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 フグン菜・人参浸し ミニめかぶ 牛乳	米飯 味噌汁 がんも含煮 茹でオクラ 筑前煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ 茹ブロッコリー 袋キャップ 金平ごぼう ねりうめ 牛乳	
昼食	米飯 フライ(ミンチカツ・エビ) 付け合せ 酢の物 白菜生姜和え	焼そば ごぼうサラダ ほうれん草浸し	米飯 親子煮 焼き豚とキャベツ和え物 わけぎのぬた	米飯 豚みそ漬焼 もやしソテー添え グリーンサラダ ノンオイルランチ 生姜和え だしわりポン酢	米飯 ホークカレー 和風サラダ オクラおかか和え 福神漬	スイーツ・ロールパン ビーフシチュー 大根サラダ キャベツに浸し	米飯 かんぱち照焼 焼ねぎ 鶏とかぶの含め煮 アスパラビーツ和え	
夕食	米飯 赤魚粕漬焼 焼ねぎ 大根きんぴら お浸し バナナ	米飯 豚なすビーツ味噌炒め サツマイモサラダ かぶの梅和え いちご	米飯 鮭バター焼 レモン タルタルソース なす味噌かけ 野沢菜漬 オレンジ	米飯 カジキのパン粉焼き 付け合せ かぼちゃの煮物 大根浅漬 パイナップル	米飯 たら香味焼き 栗甘露煮 大豆五目煮 木の草浸し でこぼん	米飯 海老の卵とじ 酢の物 小松菜浸し バナナ	米飯 ハンバーグ 付け合せ 茄子そぼろ煮 木の草浸し オレンジ	
成分	エネルギー 1901 kcal たんぱく質 63.5 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1978 kcal たんぱく質 70.0 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 74.1 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 79.2 g 食塩 5.2 g	エネルギー 1760 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1970 kcal たんぱく質 81.7 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1781 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 7.6 g	

材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

暖かな陽気と共に新年度がスタートしました。春が旬の野菜は、キャベツ、新たまねぎ、アスパラガスなどが有名です。アスパラガスは南ヨーロッパ原産の野菜で、「新芽」を意味するギリシャ語の「アスパラゴス」が名前の由来とされています。その名の通り、私たちは新芽の茎の部分を利用しています。一般的な緑の物の他に白や紫のものもありますが、旬の時期は一緒です。美味しいアスパラガスは「茎が太くて軟らかい」、「節が少ない」などの特徴があります。旬の春野菜を食べて春の気配を感じましょう。アスパラピーナツ和え(1人前約50g):エネルギー 35kcal ビタミンC 6mg 栄養管理室

※火曜日の昼食はパン食、金曜日の昼食はめん食の献立になります。主食が全粥の方もパンやめんの対応となりますのでご了承ください。  
 ※発注等の都合により、献立内容が予告なく異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。