

令和02年3月16日～令和02年3月31日 常食（普通）

予定献立表

渋川医療センター

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)
朝食	米飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリー添え 袋チキンはちま わかめと湯葉の浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 磯華卵巻き 花人参添え とろろ パック減塩醤油 ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁 若鶏の和風煮込み 水菜おかか和え 味付のり 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 金平ごぼう ミニもずく 牛乳	米飯 味噌汁 さわら西京焼 付け合せ チゲン菜炒め煮 かつおみそ 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナーチキンはちま アスパラチキンはちま ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 切干大根炒め煮 味付のり 牛乳	米飯 味噌汁 京風卵焼 ポイルキャベツ なめこおろし和え パック醤油 ふりかけ 牛乳
昼食	米飯 ハトと牛挽肉のカレー 大根・わかめサラダ ノオイル和風ドレッシング わかめ草浸し	食パン・胚芽食パン ジャム(マーメイド) ヒレカツ・カニクリームコロッケ 付け合せ キャベツスープ煮 たまご・シーチキン和え	米飯 豚肉野菜炒め 大根サラダ 小松菜のごま和え	米飯 フライ(いわし・エビ) 付け合せ ピーマンとジャコの炒り煮 しその実和	うどん(280g) つゆ 磯辺揚げ わかめサラダ オクラおかか和え ミニブレッド	米飯 かれないのカレー焼 ピーマンソテー サツマ和え 白菜浸し	米飯 鶏味噌漬焼 焼ねぎ マカロニサラダ 小松菜浸し	米飯 シーフードカレー レタスとわかめのサラダ ノオイルごま ほうれん草浸し 福神漬
夕食	米飯 鮭のソテー キノコソース タラモサラダ アスパラ浸し オレンジ	米飯 ハンバーグ・和ソース ベジタブルソテー かにかまサラダ わけぎのぬた バナナ	米飯 めばる照焼 焼椎茸 南瓜そぼろあん 胡瓜しそ甘酢和え いよかん	米飯 鶏シママネズ焼 粉ふき芋 フレンチサラダ 白菜中華風浅漬 りんご	米飯 かに玉 ツナサラダ バナナ	米飯 鶏肉ソテー甘酢あんか 大根と水菜サラダ 茄子生姜和え オレンジ	米飯 さば味噌煮 しらが葱 かぶかにあんかけ 白菜ごま和え カットマンゴー	米飯 牛甘辛煮 かぼちゃの煮物 水菜と舞茸の浸し いよかん
成分	エネルギー 1978 kcal たんぱく質 76.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 2179 kcal たんぱく質 78.8 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1674 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1929 kcal たんぱく質 66.5 g 食塩 6.9 g	エネルギー 2022 kcal たんぱく質 63.0 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1809 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1884 kcal たんぱく質 74.3 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 8.9 g
	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
朝食	米飯 味噌汁 温泉卵 筑前煮 ミニめかぶ 牛乳	米飯 味噌汁 鯛おかか煮 花人参添え 青梗菜胡麻和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 厚焼き卵 ブロッコリー添え かぶ浅漬け ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 さんまおろし煮 付け合せ 青梗菜からし和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 がんも含煮 ブロッコリー添え 金平ごぼう ねりうめ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 わかめ・人参ソテー 味付のり 牛乳	米飯 味噌汁 肉団子(野菜入り) 花人参添え 干切長芋ごま酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 鶏八幡巻き ブロッコリー添え きのこ湯葉の煮物 ゆずみそ 牛乳
昼食	コーヒーパン・ロールパン 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 小松菜浸し	米飯 豚肉野菜カレー炒め じゃがいも含め煮 いんげん土佐和え	米飯 中華盛り合わせ ボン酢・辛子 れんこんサラダ なすごま和え	そば 豚肉そば 鶏ごぼうサラダ オクラおかか和え パック減塩醤油	米飯 鶏ごまだれ焼 ピーマンソテー ポテトサラダ おろし和え パック醤油	米飯 牛肉片油炒め サラダ なす浅漬	米飯 チキンカレー ひじき炒め煮 カリフラワー梅おかか和え	ハンバーグパン・ロールパン クリームシチュー わかめサラダ インゲンゴマ和え
夕食	米飯 あじ開き焼き レモン 春雨中華サラダ オクラおかか和え バナナ	米飯 たらのトマトソース ササミとキャベツのサラダ 菜の花の辛子和え りんご	米飯 鶏肉の生姜焼 もやし人参ソテー 里芋・大根含煮 キャベツ浅漬 いちご	米飯 メカジキ朝鮮焼 若桃甘露煮 じゃがいもカレー炒め かぶの梅和え オレンジ	米飯 鮭のシママネズ焼き 付け合せ きのこ野菜の白ワイン蒸し 菜の花のごま和え バナナ	米飯 さわら照焼 焼ねぎ 白和え(コマツ) キャベツの生姜和え パイナップル	米飯 さんま開焼 レモン おろし和え パック減塩醤油 白菜中華風浅漬 オレンジ	米飯 金目鯛照焼 栗甘露煮 かぶかにあんかけ 梅和え(オクラ・エキ) バナナ
成分	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 75.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1793 kcal たんぱく質 80.6 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 65.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1720 kcal たんぱく質 72.6 g 食塩 6.3 g	エネルギー 2037 kcal たんぱく質 83.1 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1729 kcal たんぱく質 72.0 g 食塩 6.7 g	エネルギー 2025 kcal たんぱく質 72.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1811 kcal たんぱく質 75.8 g 食塩 10.0 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下さい。

3月26日(木)の果物は、いちごを予定しています。群馬県内では、ほぼ全域でいちごを生産しており、群馬ブランドのいちごは「やよいひめ」、「尾瀬はるか」、「おぜあかりん」などが有名です。群馬県のいちごの年間出荷量は都道府県別で11位。やよいひめが県産いちごの8割を占めているそうです。また、いちごはヘタの方から先端に向かって糖度が高くなります。お好みですが、甘味の薄いヘタ側から食べ始めると甘さをより感じるすることができます。今が旬のいちごを御堪能ください。 いちご(一人前約50g):エネルギー 17kcal、ビタミンC 31mg 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下さい。
 ※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、あらかじめご了承下さい。