

(特養) 献立だより 2022年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝A	御飯 チキンピカタ いんげんのピリ辛和え 味噌汁(わかめ・ちくわ)いりこ風味 エネルギー:364kcal 蛋白:11.4g 脂質:6.3g 食塩:2.09g	御飯 いわしつみれの煮物 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) エネルギー:361kcal 蛋白:14.5g 脂質:6.4g 食塩:1.80g	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) ほうれん草としめじのピーナツ和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう) エネルギー:400kcal 蛋白:13.0g 脂質:10.4g 食塩:1.67g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 キャベツとアスパラのパンパンドレサラダ 味噌汁(えのき・なめこ)白味噌仕立て エネルギー:376kcal 蛋白:13.3g 脂質:8.9g 食塩:1.31g	御飯 メヌケの煮付け 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(わかめ・人参) エネルギー:332kcal 蛋白:16.5g 脂質:3.5g 食塩:1.62g	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーのピーナツドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) エネルギー:336kcal 蛋白:11.8g 脂質:3.3g 食塩:1.63g	
	御飯 肉団子の野菜あんかけ 筍とふきの煮物 大根のバジルドレサラダ 中華スープ(春雨) エネルギー:575kcal 蛋白:13.3g 脂質:25.1g 食塩:2.24g	御飯 黄金かれいの生姜煮 やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとコーンのりんごドレサラダ すまし汁(白ねぎ・しめじ) エネルギー:470kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.1g 食塩:1.47g	ちらし寿司 絹揚げとふきの煮物 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネルギー:520kcal 蛋白:21.5g 脂質:12.5g 食塩:3.31g	御飯 とんかつ(おろしあん) 大豆煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け風 エネルギー:591kcal 蛋白:19.3g 脂質:20.6g 食塩:2.29g	ビーフカレー 大根とハムの塩レモンドレ和え マンゴー缶 エネルギー:523kcal 蛋白:15.9g 脂質:16.2g 食塩:2.38g	御飯 焼きさばの南蛮漬け 山芋としいたけの煮物 もやしと人参の塩ごまだれ和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ) エネルギー:590kcal 蛋白:23.8g 脂質:22.8g 食塩:2.62g	
お	手作りオレンジフォンカッケーキ エネルギー:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作りあんシュー(こしあん) エネルギー:101kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.1g 食塩:0.10g	ひなあられ 甘酒 エネルギー:62kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.3g 食塩:0.11g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.04g	手作りキャラメルハウンドケーキ(ハイ) エネルギー:146kcal 蛋白:1.7g 脂質:9.0g 食塩:0.16g	お楽しみ エネルギー:80kcal 蛋白:1.8g 脂質:2.5g 食塩:0.07g	
	御飯 さけのクリームソースかけ 一口がんもの煮物 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・人参) エネルギー:489kcal 蛋白:25.1g 脂質:12.5g 食塩:2.00g	御飯 豚肉の和風炒め/干草焼き 白菜といかの塩煮 もやしとアスパラの和え物 味噌汁(もずく・おつゆ麩) エネルギー:546kcal 蛋白:26.1g 脂質:19.3g 食塩:2.84g	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 卵の花 ブロッコリーとツナのごまだれサラダ さくら漬け エネルギー:503kcal 蛋白:20.2g 脂質:18.9g 食塩:1.18g	御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) 里芋の鶏そぼろ煮 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) ヨーグルト エネルギー:497kcal 蛋白:23.9g 脂質:9.9g 食塩:1.63g	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 玉子豆腐 味噌汁(ほうれん草・もやし)いりこ風味 エネルギー:544kcal 蛋白:25.8g 脂質:19.5g 食塩:3.43g	御飯 豚肉のすき煮 はたけ菜とツナの炒め物 味噌汁(じゃがいも・しめじ) オレンジ エネルギー:583kcal 蛋白:21.8g 脂質:23.1g 食塩:2.52g	
計	エネルギー:1502kcal 蛋白:51.4g 脂質:47.9g 食塩:6.41g	エネルギー:1479kcal 蛋白:62.6g 脂質:43.8g 食塩:6.20g	エネルギー:1485kcal 蛋白:55.9g 脂質:42.1g 食塩:6.27g	エネルギー:1598kcal 蛋白:59.7g 脂質:41.7g 食塩:5.27g	エネルギー:1545kcal 蛋白:60.0g 脂質:48.2g 食塩:7.59g	エネルギー:1590kcal 蛋白:59.2g 脂質:51.7g 食塩:6.84g	
日付	7	8	9	10			
朝A	御飯 ハムチーズピカタ ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・絹揚げ)麦白味噌仕立て エネルギー:357kcal 蛋白:11.2g 脂質:8.5g 食塩:1.74g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しろな) エネルギー:375kcal 蛋白:11.2g 脂質:5.6g 食塩:1.64g	御飯 白菜とベーコンのクリーム煮 菜の花となめこのピリ辛和え 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て エネルギー:391kcal 蛋白:12.4g 脂質:9.8g 食塩:1.87g	御飯 ホッकेの塩焼き カリフラワーとピーマンのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) エネルギー:392kcal 蛋白:16.7g 脂質:11.1g 食塩:2.04g	<div data-bbox="1299 877 1590 973" data-label="Section-Header"> <p>3月3日(木)朝食 『大豆ミートハンバーグ』 (デミグラスソース)</p> </div> <div data-bbox="1299 981 1590 1149" data-label="Image"> </div> <p>※写真はイメージです</p>		
	御飯 ゆかり御飯 かれいの揚げ物(きのこあん) キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(大根葉・里芋) エネルギー:502kcal 蛋白:20.5g 脂質:17.0g 食塩:2.51g	御飯 肉じゃが(牛肉) 大根と人参の生酢 味噌汁(ソーメン・花麩) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) エネルギー:561kcal 蛋白:18.3g 脂質:13.6g 食塩:2.41g	親子丼 里芋とちくわの煮物 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(おくら・豆腐) エネルギー:501kcal 蛋白:24.8g 脂質:7.2g 食塩:2.99g	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いかふくさ焼き 白菜のレモン風味 赤だし(小松菜・もやし) エネルギー:539kcal 蛋白:20.9g 脂質:21.4g 食塩:2.40g			
屋	手作りおしるこ(あられ) エネルギー:163kcal 蛋白:3.6g 脂質:0.2g 食塩:0.03g	お楽しみ エネルギー:96kcal 蛋白:0.5g 脂質:0.1g 食塩:0.18g	ファンシーケーキ エネルギー:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	もみじまんじゅう エネルギー:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	<div data-bbox="1612 877 1904 941" data-label="Section-Header"> <p>3月3日(木)昼食 『ひな祭り』</p> </div> <div data-bbox="1612 973 1904 1165" data-label="Image"> </div> <p>ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈る行事として古くから伝わっています。お雛様に供えられているひし餅は、緑には長寿や健康、白には清浄、ピンクには魔除けの意味があるそうです。</p>		
御飯 レモンチキン 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ) エネルギー:563kcal 蛋白:19.1g 脂質:20.2g 食塩:2.42g	御飯 ホキのケリル(マスタードタルソース) 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツとかまぼこの和え物 味噌汁(しいたけ・わかめ)いりこ風味 エネルギー:492kcal 蛋白:25.1g 脂質:14.8g 食塩:2.66g	御飯 白身魚の揚げ浸し とうろ豆煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(大根・ニラ) エネルギー:564kcal 蛋白:22.2g 脂質:15.4g 食塩:2.10g	御飯 おでん ふかしじゃがいも(コーン) アスパラの大葉ドレサラダ エネルギー:568kcal 蛋白:23.6g 脂質:15.2g 食塩:3.54g				
計	エネルギー:1586kcal 蛋白:54.4g 脂質:46.0g 食塩:6.69g	エネルギー:1523kcal 蛋白:55.2g 脂質:34.2g 食塩:6.89g	エネルギー:1594kcal 蛋白:61.6g 脂質:38.8g 食塩:7.09g	エネルギー:1559kcal 蛋白:61.5g 脂質:49.4g 食塩:8.22g			

(特養) 献立だより 2022年3月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日							
日付	14		15		16		17		18		19		20	
朝A	<p>3月14日(月)おやつ 『手作りいちごミルクプリン』 ホワイトデー</p>		<p>3月16日(水)朝食 『ポテトミンチ巻き』</p>  <p>※写真はイメージです</p>		<p>3月20日(日)朝食 『おさかなと野菜のステーキ』</p> 		<p>御飯 ミートオムレツ ブロッコリーとちくわの麺ナムル和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:350kcal 蛋白:11.8g 脂質:4.8g 食塩:1.42g</p>		<p>ご飯・味噌汁(青梗菜・人参) 筑前煮 大根と平天の白ごま和え 金時豆煮</p> <p>エネルギー:302kcal 蛋白:15.9g 脂質:6.6g 食塩:1.81g</p>		<p>御飯 磯巻き卵 キャベツのなめ茸和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)</p> <p>エネルギー:345kcal 蛋白:12.8g 脂質:6.6g 食塩:1.39g</p>			
昼	<p>ホワイトデーはバレンタインデーに買ったプレゼントのお返しを贈る日です。元々、バレンタインデー発祥のヨーロッパではホワイトデーの習慣はなく、日本ならではの習慣だそうです。ナリコマのホワイトデーは形も彩もかわいいミルクプリンです。ぜひお楽しみに。</p>		<p>今回の新商品は名の通りじゃがいもを鶏ミンチで巻いて焼きました。じゃがいももお肉も食べ応えがあるので、満足感の高い商品になっています。一口食べる度に二つの食感を楽しめます。お子様からお年寄りまで人気の商品間違いなしです。</p>		<p>おさかなと野菜のステーキというメニュー名を見るとどんなステーキだろう?といろいろ想像しちやいですが、今回のステーキは魚のすり身に人参ととうもろこしと枝豆を小さくしたものを混ぜ合わせステーキ型に整えました。少しとろみのあるソースと合わせてお召し上がり下さい。</p>		<p>ちらし寿司 キャベツと豚肉の煮物 いんげんと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(大根・大根菜)</p> <p>エネルギー:559kcal 蛋白:18.1g 脂質:20.1g 食塩:3.58g</p>		<p>パン 白身魚の香草パン粉焼き(オ・ロソース) 絹揚げの煮物 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)いりこ風味 ヨーグルト(はちみつソース)</p> <p>エネルギー:625kcal 蛋白:25.4g 脂質:25.2g 食塩:1.95g</p>		<p>御飯 ハンバーグ(和風ソース) 大豆とちくわの煮物 アスパラとハムの塩麹ドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)</p> <p>エネルギー:557kcal 蛋白:22.2g 脂質:15.4g 食塩:3.11g</p>			
お			<p>ココアワッフル</p> <p>エネルギー:81kcal 蛋白:1.5g 脂質:3.2g 食塩:0.12g</p>		<p>手作りきなこソフトマフィン</p> <p>エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g</p>		<p>手作り黒糖まんじゅう(こしあん)</p> <p>エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g</p>							
夕	<p>御飯 鶏肉のもろみ焼き 黒豆がんと木の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) マンゴー缶</p> <p>エネルギー:511kcal 蛋白:22.5g 脂質:16.3g 食塩:2.14g</p>		<p>御飯 八宝菜 かにシューマイ うまい菜の真砂和え 中華スープ(ザーサイ・もやし)</p> <p>エネルギー:474kcal 蛋白:17.5g 脂質:14.0g 食塩:3.76g</p>		<p>御飯 さわらの煮付け 大根と鶏肉の炒め物 かぼちゃとみかんのサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)</p> <p>エネルギー:530kcal 蛋白:25.4g 脂質:16.9g 食塩:2.19g</p>									
計	<p>エネルギー:1501kcal 蛋白:54.0g 脂質:44.4g 食塩:7.27g</p>		<p>エネルギー:1499kcal 蛋白:61.1g 脂質:50.5g 食塩:7.62g</p>		<p>エネルギー:1560kcal 蛋白:61.1g 脂質:39.2g 食塩:6.78g</p>									
日付	14		15		16		17		18		19		20	
朝A	<p>御飯 うまい菜とベーコンのソテー 白菜といんげんのピーナツ和え 味噌汁(もやし・人参)</p> <p>エネルギー:371kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.2g 食塩:1.44g</p>		<p>御飯 ほうれん草のオムレツ カラフラワーとアスパラのアイントレサラダ 味噌汁(白菜・じゃがいも)</p> <p>エネルギー:367kcal 蛋白:9.8g 脂質:9.0g 食塩:1.39g</p>		<p>御飯 ポテトミンチ巻き もやしとちくわの和え物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)</p> <p>エネルギー:342kcal 蛋白:11.6g 脂質:4.6g 食塩:1.73g</p>		<p>御飯 照り焼き風肉団子 キャベツとピーマンの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・筍)いりこ風味</p> <p>エネルギー:384kcal 蛋白:13.2g 脂質:10.3g 食塩:1.44g</p>		<p>御飯 たこつみれの煮物 ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(里芋・しめじ)白味噌仕立て</p> <p>エネルギー:367kcal 蛋白:13.2g 脂質:5.8g 食塩:1.65g</p>		<p>御飯 だし巻き卵 いんげんとかまぼこの香味和え 味噌汁(白菜・人参)</p> <p>エネルギー:348kcal 蛋白:12.8g 脂質:6.5g 食塩:1.58g</p>		<p>御飯 おさかなと野菜のステーキ もやしとニラの大葉ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)いりこ風味</p> <p>エネルギー:383kcal 蛋白:10.8g 脂質:8.5g 食塩:1.74g</p>	
昼	<p>お好み焼き(いか・えび) 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(玉ねぎ・ニラ)白味噌仕立て パインといちごの紅茶ジュレ</p> <p>エネルギー:488kcal 蛋白:17.6g 脂質:21.5g 食塩:4.69g</p>		<p>御飯 鶏の唐揚げ キャベツとちくわの塩レモンレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) 洋なし缶</p> <p>エネルギー:528kcal 蛋白:17.1g 脂質:19.6g 食塩:1.63g</p>		<p>御飯 シルバーの香味焼き 金平ごぼう 白菜と大根葉の洋風お浸し 味噌汁(里芋・わかめ)</p> <p>エネルギー:450kcal 蛋白:21.0g 脂質:9.6g 食塩:2.12g</p>		<p>鶏そぼろと卵の二色丼 じゃがいもと豚肉の煮物 アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(うまい菜・あさり)</p> <p>エネルギー:575kcal 蛋白:21.5g 脂質:20.9g 食塩:2.64g</p>		<p>御飯 かれいの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め ブロッコリーとちくわの豆乳和え 味噌汁(もやし・白ねぎ)</p> <p>エネルギー:472kcal 蛋白:28.9g 脂質:9.5g 食塩:2.57g</p>		<p>味噌ラーメン はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐(あんずソース)</p> <p>エネルギー:624kcal 蛋白:20.3g 脂質:28.5g 食塩:5.99g</p>		<p>御飯 ホキのピカタ(きのこソース) 大根とベーコンのコンソメ煮 もずく酢 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)</p> <p>エネルギー:452kcal 蛋白:21.8g 脂質:10.9g 食塩:2.68g</p>	
お	<p>手作りいちごミルクプリン (ホイップクリーム添え)</p> <p>エネルギー:84kcal 蛋白:2.4g 脂質:3.2g 食塩:0.09g</p>		<p>ミニ羊甘ロール</p> <p>エネルギー:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g</p>		<p>手作りあんシュー(栗あん)</p> <p>エネルギー:92kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g</p>		<p>手作りぶどうゼリー</p> <p>エネルギー:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g</p>		<p>手作り紅茶パウンドケーキ</p> <p>エネルギー:168kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.20g</p>		<p>手作り酒まんじゅう</p> <p>エネルギー:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g</p>		<p>お楽しみ</p> <p>エネルギー:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g</p>	
夕	<p>御飯 牛皿 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 味噌汁(キャベツ・大根菜)</p> <p>エネルギー:565kcal 蛋白:24.5g 脂質:20.6g 食塩:2.66g</p>		<p>表御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ)</p> <p>エネルギー:566kcal 蛋白:20.8g 脂質:22.0g 食塩:2.29g</p>		<p>御飯 ポークチャップ 三色稲荷の煮物 味噌かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)</p> <p>エネルギー:605kcal 蛋白:20.8g 脂質:24.5g 食塩:2.05g</p>		<p>御飯 ホッケの塩麹焼き ひじき大豆 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ソーメン)</p> <p>エネルギー:493kcal 蛋白:24.2g 脂質:10.5g 食塩:2.20g</p>		<p>御飯 牛肉のブルコギ風 牛蒡の煮物 大根とコンのバジルドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)</p> <p>エネルギー:564kcal 蛋白:18.3g 脂質:21.6g 食塩:2.05g</p>		<p>御飯 白身魚のソテー(レモンタルソース) 絹揚げの鶏そぼろ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)</p> <p>エネルギー:529kcal 蛋白:26.5g 脂質:15.7g 食塩:2.54g</p>		<p>御飯 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(醤油) キャベツとかまぼこのパンパンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根菜)</p> <p>エネルギー:554kcal 蛋白:27.0g 脂質:18.9g 食塩:2.43g</p>	
計	<p>エネルギー:1509kcal 蛋白:55.7g 脂質:55.5g 食塩:8.88g</p>		<p>エネルギー:1550kcal 蛋白:49.3g 脂質:52.8g 食塩:5.35g</p>		<p>エネルギー:1490kcal 蛋白:55.3g 脂質:42.8g 食塩:6.00g</p>		<p>エネルギー:1491kcal 蛋白:58.4g 脂質:41.7g 食塩:6.30g</p>		<p>エネルギー:1570kcal 蛋白:62.4g 脂質:48.2g 食塩:6.46g</p>		<p>エネルギー:1622kcal 蛋白:60.6g 脂質:51.0g 食塩:10.16g</p>		<p>エネルギー:1480kcal 蛋白:60.8g 脂質:39.3g 食塩:6.93g</p>	

(特養) 献立だより 2022年3月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	21	22	23	24	25	26	27	
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:389kcal 蛋白:14.4g 脂質:9.0g 食塩:1.67g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と大根葉の麴ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ) E:344kcal 蛋白:9.7g 脂質:5.3g 食塩:1.80g	御飯 洋風だし巻き卵 しろなとちくわのミルク和え 味噌汁(里芋・キャベツ) E:352kcal 蛋白:13.0g 脂質:6.6g 食塩:1.47g	御飯 ホッケのグリル ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:414kcal 蛋白:21.2g 脂質:11.1g 食塩:1.27g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 白菜の和え物 味噌汁(うまい菜・しいたけ) E:341kcal 蛋白:12.5g 脂質:4.3g 食塩:1.57g	御飯 里芋と豚肉の煮物 いんげんのバンパンドレサラダ 味噌汁(モヤシ・大根葉) E:307kcal 蛋白:11.4g 脂質:9.0g 食塩:1.52g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(しろな・油揚げ) E:365kcal 蛋白:13.5g 脂質:5.1g 食塩:2.15g	
	御飯 さわらの西京焼き ちやつ[三重県郷土料理] マカロニサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴) E:540kcal 蛋白:21.1g 脂質:17.6g 食塩:2.16g	パン 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 枝豆とベーコンの塩バターソー キャベツのりんごドレサラダ コンソメスープ(セロリ・コーン) E:549kcal 蛋白:14.2g 脂質:19.7g 食塩:2.00g	チキンカレー 大根とハムの香味ドレサラダ 抹茶ゼリー(黄桃缶添え) E:515kcal 蛋白:17.0g 脂質:13.3g 食塩:2.40g	ねぎとろ丼 白菜と糸昆布の煮物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:485kcal 蛋白:21.1g 脂質:12.8g 食塩:3.54g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 小松菜とツナの炒め物 味噌かきたま汁 白味噌仕立て みかん缶 E:550kcal 蛋白:20.4g 脂質:15.0g 食塩:2.63g	御飯・すまし汁(白菜・かまぼこ) さばの塩焼き 切干大根と鶏肉の煮物 豆腐の味噌ダレかけ りんご E:593kcal 蛋白:26.9g 脂質:25.7g 食塩:2.65g	御飯 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:545kcal 蛋白:18.0g 脂質:21.7g 食塩:2.28g	
お	水ようかん E:115kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.3g 食塩:0.19g	手作りミルクまんじゅう(クリーム) E:128kcal 蛋白:1.6g 脂質:5.5g 食塩:0.06g	ミニたい焼き(あんこ) E:96kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.4g 食塩:0.24g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りぜんざい(もち麴) E:165kcal 蛋白:5.2g 脂質:0.5g 食塩:0.00g	手作りココアシフォンケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	今川焼(カスタードクリーム) E:84kcal 蛋白:0.8g 脂質:3.3g 食塩:0.00g	
	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・えのき) きざみ高菜 E:520kcal 蛋白:19.3g 脂質:22.2g 食塩:2.11g	御飯 焼きあじの南蛮漬け 高野豆腐のサイコロ煮 大根と平天の和え物 味噌汁(ごぼう・しいたけ)白味噌仕立て E:508kcal 蛋白:26.8g 脂質:11.4g 食塩:3.11g	御飯 白身魚のグリル(和風バターソース) 筍と豚肉の炒り煮 もやしといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) E:569kcal 蛋白:25.7g 脂質:20.7g 食塩:2.18g	御飯 豚大根 いかふくさ焼き ほうれん草となめこの塩ボン和え 味噌汁(もずく・花麴)いりこ風味 E:514kcal 蛋白:19.3g 脂質:18.1g 食塩:2.68g	御飯 赤魚の山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 ブロッコリーのレモンドレ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) E:497kcal 蛋白:20.9g 脂質:18.6g 食塩:2.07g	御飯 クリームチキン 卵の花 うまい菜と平天の和風ドレ和え 味噌汁(キャベツ・人参) E:498kcal 蛋白:19.9g 脂質:14.7g 食塩:1.88g	御飯 黄金かれいの生姜煮 白菜といかのとろみ炒め スパゲティサラダ 赤だし(しめじ・しいたけ) E:533kcal 蛋白:20.0g 脂質:18.5g 食塩:3.74g	
計	E:1562kcal 蛋白:57.1g 脂質:49.1g 食塩:6.12g	E:1528kcal 蛋白:52.4g 脂質:41.9g 食塩:6.97g	E:1533kcal 蛋白:57.8g 脂質:41.0g 食塩:6.29g	E:1483kcal 蛋白:62.8g 脂質:43.7g 食塩:7.54g	E:1552kcal 蛋白:59.0g 脂質:38.4g 食塩:6.27g	E:1475kcal 蛋白:60.0g 脂質:53.6g 食塩:6.14g	E:1528kcal 蛋白:52.4g 脂質:48.6g 食塩:8.17g	
日付	28	29	30	31				
朝A	御飯 鶏つみれの煮物 ほうれん草としめじの白ごま和え 味噌汁(里芋・人参)麦白味噌仕立て E:385kcal 蛋白:13.7g 脂質:8.7g 食塩:1.59g	御飯 千草焼き 大根のバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) E:399kcal 蛋白:11.0g 脂質:13.5g 食塩:1.29g	御飯 ポロニアソーセージ チンゲン菜となめこのおから和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:351kcal 蛋白:10.2g 脂質:7.3g 食塩:1.65g	御飯 いんげんとういんナーのソー ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ)いりこ風味 E:367kcal 蛋白:10.9g 脂質:7.7g 食塩:1.55g	<p>3月21日(月)屋食 『ちやつ』 [三重県郷土料理]</p> 		<p>3月29日(火)屋食 『浦上そばろ』 [長崎県郷土料理]</p> 	
	あなかけにゆうめん 大根と豚肉の炒め物 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:540kcal 蛋白:16.7g 脂質:12.9g 食塩:4.50g	御飯 赤魚の照り煮 浦上そばろ[長崎県郷土料理] 味噌汁(豆腐) 春キャベツの浅漬け風 E:505kcal 蛋白:26.2g 脂質:12.6g 食塩:2.34g	豚肉の生姜丼 大豆煮 キャベツといんげんのレモンドレ和え 味噌汁(人参・しめじ) E:605kcal 蛋白:20.3g 脂質:24.1g 食塩:3.08g	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 大根とアスパラの和え物 味噌汁(小松菜・白ねぎ) E:521kcal 蛋白:21.8g 脂質:15.4g 食塩:3.12g				
お	ペアプチシュー(チョコカスタード) E:77kcal 蛋白:1.3g 脂質:5.6g 食塩:0.07g	パウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りパウンドケーキ E:169kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.20g	<p>ちやつは酸味のある煮物で、三重県の朝日町に古くから伝わる郷土料理です。醤油を使わないのが特徴です。ちやつとは、仏事に使われる器の名称で、円形の朱塗の木皿のことです。その皿に盛りつけていたのが名前の由来と言われてます。程よい酸味が食欲をそそります！お試しください。</p>		<p>浦上そばろとは、長崎県の浦上地区で作られた郷土料理です。昔は肉を食べませんでした。キリスト教の人々が豚肉を食べる習慣を伝える、それを知った村の人々が長崎人の味に合うように作った料理です。そばろは方言で千切りの油いため事です。</p>	
	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) アスパラとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) E:552kcal 蛋白:22.5g 脂質:16.1g 食塩:2.50g	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 菜の花とたまごの煮浸し すまし汁(白菜・わかめ) ミルク寒天(マンゴーソース) E:492kcal 蛋白:22.4g 脂質:13.9g 食塩:2.11g	御飯 さわらの若狭焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 白菜とカニカマの塩ごま和え 味噌汁(大根葉・あさり)白味噌仕立て E:451kcal 蛋白:23.8g 脂質:10.9g 食塩:2.51g	御飯 鶏肉の香味焼き はたけ菜と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(えのき・油揚げ) E:537kcal 蛋白:20.0g 脂質:20.1g 食塩:1.89g				
計	E:1554kcal 蛋白:54.2g 脂質:43.3g 食塩:8.66g	E:1504kcal 蛋白:61.1g 脂質:44.6g 食塩:5.89g	E:1535kcal 蛋白:55.2g 脂質:42.7g 食塩:7.33g	E:1594kcal 蛋白:54.7g 脂質:54.4g 食塩:6.75g				

