

	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 銀鮭塩焼 胡麻和え(インゲン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワケ・玉葱) 生揚げ煮 わさび和え(ハクサイ・キャベツ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) ホークウインナー アスパラゴス添え 浸し(ホウレン草) 海苔かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・玉葱) 目玉焼き 茹きゃべつ 減塩しょうゆ ピナツ和え(白菜) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(シメジ・人参) がんめ含煮 ごま和え(コマツナ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) 竹輪の甘辛煮 おかか和え(ハクサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 納豆 切干炒り煮(インゲン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワケ・玉葱) フランクフルト・野菜のカレー 梅あえ(カリフラワー) かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) ツナオムレツ ケチャップ ゆず胡椒和え(ハクサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳
昼食	ビーフカレーライス 福神漬 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) 	御飯 鶏モッチーズ焼 ブロッコリー添え 減塩ソース マカロニサラダ(キュウリ・ニンジン) かぶの柚子和え	かやく御飯 千草焼 茶福豆煮 和風サラダ(レタス・トマト) トレッシング和え(インゲン)	日本そば やみ(長葱) 青味添え ハック七味 天ぷら(キヌ・鯖・チヤ) 中華風酢の物 シヨア(ストロベリー)	御飯 豚ヒレステーキ トミガラソース ブロッコリー添え 里芋そぼろ煮 わさび和え(キャベツ)	御飯 鯖つけ焼 インゲン添え ビーフステーキ ゆかり和え(カブ) 	御飯 鶏モッチーズ焼肉風 茹きゃべつ 減塩しょうゆ しぎ茄子(シメジ・ピーマン) 白菜漬	御飯 マジキ照焼 がり漬 大根煮付 ピナツ和え(コマツナ)	御飯 ぶり塩焼 茶福豆煮 酢味噌和え(長葱) きゅうりもみ
夕食	御飯 鯖柚味噌焼 うぐいす煮豆 ナムル(キャベツ・ホウレンソウ) 梅あえ(キュウリ) ハッパブル	御飯 ぶりの照焼 オクラ添え 大根と昆布の煮物 磯浸し(コマツナ) 伊予柑 	御飯 豚モッチーズ中華炒め 湯豆腐(ササギ) 辛子和え(チンゲンサイ) リンゴ	御飯 鶏モッチーズ焼 茹きゃべつダブル マヨネーズ ひじき炒り煮 浸し(菜の花) みかん	御飯 銀鮭塩焼 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 和風サラダ(レタス・トマト) 野沢菜漬 バナナ	御飯 酢豚 山吹和え(ホウレンソウ) しその実漬 オレンジ	御飯 鯖塩焼 ふき煮添え マカロニサラダ(キュウリ・レタス) 生姜和え(チンゲンサイ) ハッパブル	御飯 豚ロース生姜焼 茹きゃべつ野菜(キャベツ) マヨネーズ 南瓜煮付 しば漬 みかん缶	御飯 チキンステーキ 和風キノコあん いんげんステーキ添え かぶ人参ベークン炒煮 マヨネーズ和え(キャベツ) いちご
成分	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 65.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 70.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 77.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 70.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 65.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1879 kcal たんぱく質 69.1 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 7.6 g
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)		
朝食	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) 五目巾着袋 浸し(菜の花) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 生揚げ煮 ごま和え(コマツナ) 海苔かつりか 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ササギ) ホークウインナー 野菜ステーキ(キャベツ・ニンジン) 生姜和え(ホウレンソウ・シメジ) かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) がんめ含煮 わさび和え(チンゲンサイ) かつりか 牛乳	御飯 ミソ汁(ホウレンソウ・人参・フ) 竹輪の甘辛煮 浸し(菜の花) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) ブレンオムレツ ケチャップ 小松菜ステーキ 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 五目巾着袋 磯浸し(キャベツ・ワケ) たらこフリカ 牛乳		
昼食	御飯 豚ヒレピカタ ブロッコリー添え マヨネーズ 白菜信田煮 野沢菜漬	カレーうどん やみ(長葱) 中華風サラダ バナナ 	胚芽食パン 苺&マーガリン 銀鮭バター焼 いんげん添え サラダ(キャベツ・キュウリ) コーンポタージュ	御飯 鶏モッチーズ唐揚げ 茹きゃべつ添え レモン 減塩しょうゆ 和風フレンチ(ハクサイ) ピナツ和え(ホウレンソウ)	御飯 豚肉ミソマ漬焼 チンゲン菜添え 減塩しょうゆ ホトサラダ(ハム・キュウリ) 生姜和え(キャベツ)	御飯 鯖生姜焼 さつま黄金煮添え かぶ人参シメジ含煮 ピナツ和え(インゲン)	御飯 鯖立田揚げ サントウ添え 酢物(カリフラワー) 胡麻和え(白菜)		
夕食	御飯 揚鯖かつかけ 茹きゃべつ野菜(キャベツ) 酢物(胡瓜・ワケ) わさび和え(シメジ・ナス) リンゴ	御飯 牛モッチーズ生姜焼 茹チンゲン菜添え 和風トレッシング 南瓜小倉煮 たらかか和え	御飯 チキンチャップ ミックスベジダブルステーキ 蒸茄子ユズミツカ ゆかり和え(大根) オレンジ	御飯 赤魚南部焼 うぐいす煮豆 マカロニサラダ(キュウリ) 辛子和え(ブロッコリー) ハッパブル	御飯 シルバームニエル ミックスベジダブルステーキ 牛蒡人参コンニャク含煮 オクラ和風和え バナナ	御飯 ビーフステーキ カクテルソース ブロッコリー添え ナムル(キャベツ・ホウレンソウ) しその実漬 リンゴ	御飯 鶏柚香焼き 蒸茄子添え 減塩しょうゆ 切干炒り煮 たらかか和え いちご		
成分	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1941 kcal たんぱく質 79.3 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 75.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 66.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 7.8 g		



伊予柑



皆さんこんにちは。今回は伊予柑(いよかん)についてです。伊予柑は愛媛県が発祥の地と思われがちですが、実は愛媛県(瀬戸内海)を挟んだ山口県萩市で明治時代に発見された柑橘類なのです！柑橘類の中では、みかんに次いで生産量の多い伊予柑。1月から3月の旬の時期の伊予柑は、ビタミンCが100グラム(中玉約半分程度)で一日に必要な量の約1/3が摂れてしまうほどたっぷり含まれています！ただし、食べ過ぎには注意しましょう。当院では17日に提供いたします。是非ご賞味ください。

栄養管理室



