

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)
朝食	御飯 ミ汁(ナス・ニラ) 納豆 白菜信田煮 竹アツカ 牛乳	御飯 ミ汁(里芋・玉葱) ツオムレツ 梅あえ(カワラワ) 海苔カツアツカ 牛乳	御飯 ミ汁(ホト・玉葱) 銀鮭塩焼 生姜和え(モヤシ・ニラ) 野菜アツカ 牛乳	御飯 ミ汁(カブ・シメジ) 竹輪の甘辛煮 辛子和え(ナス) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミ汁(里芋・長葱) 高野豆腐卵とじ 浸し(コマツナ・ハクサイ) たらこアツカ 牛乳	御飯 ミ汁(白菜・インゲン) 卵ロール 減塩しょうゆ ユカリ和え(キャベツ) 海苔カツアツカ 牛乳	御飯 ミ汁(ホト・ワカメ) ガンモ含煮 ピナッツ和え(コマツナ) 鯛みそ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・ネギ) 茹ホクウインナー 野菜ソテー添え 生姜和え(インゲン) 野菜アツカ 牛乳	御飯 ミ汁(玉葱・油揚) ハコエツガ 浸し(菜の花) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳
昼食	御飯 めかじき南部焼 インゲンソテー添え 金平煮(糸こんにゃく) マヨネーズ和え(キャベツ)	きしめん ヤミ(長葱) パツク七味 ホクウマイ きぬさや添え サラダ(キュウリ・レタス) バナナ	五目ちらし寿司 海老・赤魚酒蒸 茹インゲン添え 減塩しょうゆ 白和え(ホレン草・ニンジン) 清汁(ハマグリ) ひなあられ	御飯 鯖の生姜煮 ホイルしし唐 切昆布信田煮 胡麻和え(ホレンソウ・エノキ)	御飯 ハンバーグ ドミグラソース ミックスベジタブルソテー マカロニサラダ(キュウリ) ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 カイ唐揚野菜アツカ ひじき・油揚炒煮 しば漬け	御飯 豚ヒレカレー風味焼 チンゲン菜添え マヨネーズ 牛蒡人参こんにゃく炒煮 ゆず胡椒和え(ナバナ)	御飯 あじの塩焼 ホイルしし唐 肉じゃが甘辛煮 磯浸し(コマツナ・シメジ)	肉うどん ヤミ(長葱) 青味添え パツク七味 盛合せサラダ(レタス・トマト) ジョア(ストロベリー)
夕食	御飯 酢豚 湯豆腐(ネギ) 減塩しょうゆ ゆず胡椒和え(ナバナ) いちご	御飯 鱈チーズ焼 野菜ソテー添え かぶ人参ハコエツガ炒煮 胡麻和え(ホレン草)	御飯 豚モ野菜中華炒め パンパキサラダ オクラ和風和え リンゴ	御飯 豚ロースシャブシャブ風 モヤシソテー 大根あさり煮付 梅あえ(カワラワ) オレンジ	御飯 シルバー照焼 サントウ添え ぜんまい・白滝煮 磯浸し(ホレンソウ・シメジ) バナナ	御飯 鶏モ香味焼 ブロッコリーソテー添え 里芋・人参・含煮 わさび和え(ナス) リンゴ	御飯 シルバ・柚子味噌焼 さつま黄金煮添え ビーフソテー 二杯酢(キュウリ・ダイコン) いちご	御飯 すき焼煮 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) ドレッシング和え(カワラワ) オレンジ	御飯 鯖の味噌焼 サントウ添え 信田煮(ネギ・生揚) オクラ和え ハイツプル
成分	エネルギー 1869 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 67.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1819 kcal たんぱく質 69.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1829 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1851 kcal たんぱく質 65.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 75.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 74.2 g 食塩 8.3 g
	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	<div style="text-align: center;">  <h3>3月3日 桃の節句</h3> <p>皆さんこんにちは。3月3日は桃の節句(ひな祭り)ですね！ 当院でも、ちらし寿司やはまぐりの清汁・ひなあられをご提供予定です。皆さん、ひなあられには関東と関西で味に違いがあるのはご存じでしたか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 関東の『ひなあられ』はうるち米に圧力をかけて膨張させたポン菓子をもとに作られていて、砂糖を使って甘く味付けされています。</li> <li>● 関西の『ひなあられ』はもち米を炒って作られていて、醤油や青のり・塩などで味付けされています。</li> </ul> <p>今回は関東地方でお馴染みのひなあられをご提供予定です。こちらのひなあられは1年の季節を表しており、ピンク(春)・緑(夏)・黄色(秋)・白(冬)の4色のあられが入っています。『1年を通して健康でいられますように』との願いが込められています。皆さんも願いを込めながら、お食事してみるのはいかがでしょうか。</p> <p style="text-align: right;">栄養管理室</p> </div>		
朝食	御飯 ミ汁(キャベツ・麩) 五目巾着袋 辛子和え(ブロッコリー) 海苔たまごアツカ 牛乳	御飯 ミ汁(麩・エノキ) 納豆 切干炒り煮(シタケ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミ汁(里芋・玉葱) 厚焼卵 減塩しょうゆ ゆかり和え(キャベツ) 野菜アツカ 牛乳	御飯 ミ汁(白菜・油揚) 鰯かつお味 磯浸し(ホレンソウ・ニンジン) わかめアツカ 牛乳	御飯 ミ汁(大根・長葱) 生揚含煮 オクラ和え 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミ汁(ワカメ・玉葱) フランクフルト・ヤイ炒め 浸し(ホレン草) 竹アツカ 牛乳			
昼食	御飯 メルサムニル 小松菜・人参ソテー さつま芋小倉煮 生姜和え(チンゲンサイ)	わかめごはん 鶏モパプリ風味焼 茹もやし添え 減塩しょうゆ パンパキサラダ ピナッツ和え(ホレン草)	御飯 銀鮭塩焼 茶福豆煮 千草サラダ(レタス・ダイコン) 和風和え(モヤシ)	御飯 カレーライス 福神漬楽京漬 盛合せサラダ(カワラワ) ソール(ストロベリー)	御飯 牛肉細切炒め 拌三絲(ハルサメ・レタス) 白菜柚子香和え バナナ	御飯 赤魚照焼 サントウ添え 酢物(カワラワ・キュウリ) かき玉汁(シタケ)			
夕食	御飯 八宝菜 酢物(胡瓜・かぶ) 胡麻和え(インゲン) はっさく	御飯 揚鱈オツかけ きぬさや添え 白菜なめこアツカ わさび和え(ナス) フルーツ缶	御飯 ビーフソテー カテルソース アスパラ添え 牛蒡人参インゲン炒煮 しば漬け いちご	御飯 白身魚みそ焼 いんげんソテー添え 華風炒め(キャベツ) ごま和え(菜の花) オレンジ	御飯 かじきつけ焼 茹ミックス野菜(キャベツ) マヨネーズ 卵とじ煮 ピナッツ和え(コマツナ)	御飯 鶏モトマト煮 ホトサラダ(紫玉葱) 辛子和え(ハクサイ) はっさく			
成分	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 67.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1855 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 76.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 75.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1827 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 8.6 g			

