

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・キヌサ) ベ-コンエツク 減塩しょうゆ 磯和え(キャベツ) たらこフリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・キ) ガンモ含煮 わさび和え(ハクサイ) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(コマツ・生揚) プレーンオムレツ フロココリ-添え ケチャップ 和風和え(マツ・ニンジン) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 五目巾着袋 辛子和え(ナノハ) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・キ) 野菜炒め(キャベツ・ロースハム) 磯和え(ハクサイ・イトミツバ) ツクリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 高野豆腐卵とじ 浸し(ホレンソウ) 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 ゆず胡椒和え(ナノハ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・シメジ) 茹ホ-クウインナー ケチャップ 車麩煮 野菜フリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・キ) ベ-コンエツク 減塩しょうゆ 生姜和え(インゲン) わかめフリカ 牛乳
昼食	焼そば五目アツカ 中華風酢の物 パナップ	御飯 豚ヒレソテー カレーソースか チンゲン菜添え 里芋・玉葱・人参煮 浸し(マツ・ニラ)	御飯 ぶりの照焼 うぐいす煮豆 山吹和え(ホレンソウ) 梅あえ(キュウリ)	御飯 ビーソテー マヨネーズ フリチサダ(ハクサイ・キュウリ) ドレッシング和え(チンゲンサイ)	御飯 豚肉立田揚 フロココリ-添え 減塩ソース ふき水煮・含め煮 和風和え(マツ・ニンジン) ぼたもち	御飯 鯖文化干焼 おろし 減塩しょうゆ 和風サダ(レタス・トマト) 生姜和え(インゲン)	御飯 豚ヒレピカタ フロココリ-添え ケチャップ マカロニサダ(キュウリ) かぶ漬	うどん ヤミ(長葱) パック七味 青味添え 天ぷら盛合(キヌ・キヌサ) 酢物(胡瓜・ワカ) バナナ	御飯 銀鮭照焼 茶福豆煮 コーンスラダ(キャベツ) 磯浸し(コマツ)
夕食	御飯 鯖チーズ焼 ミックスベジタブルソテー 切干炒め煮 ゆず胡椒和え(ナノハ)	御飯 鯖塩焼 インゲンソテー添え レモン 和風サダ(キャベツ) しその実漬 リンゴ	御飯 鶏モモ生姜焼 アスパラ添え マヨネーズ ひじき・油揚炒煮 たらこ和え オレンジ	御飯 あじの塩焼 しし唐ソテー添え しぎ茄子(シメジ・ピーマン) 胡麻和え(インゲン) バナナ	御飯 マジキ照焼 生しいたけ含煮添え 大根そぼろ煮 ビーナッツ和え(コマツ) リンゴ	御飯 チキンソテー 野菜ソテー添え(キャベツ) さつま芋小倉煮 梅あえ(カワラワ) パナップ	御飯 シバ-味噌焼 しし唐ソテー添え ビーフソテー わさび和え(ナヌ・キヌサ) はっさく	御飯 豚モモ野菜中華炒め 卵豆腐 たらこ和え	御飯 鶏モモ胡麻ミソ焼 フロココリ-添え 減塩しょうゆ 南瓜煮付 細切昆布佃煮 みかん缶
成分	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 77.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1858 kcal たんぱく質 71.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1838 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1865 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 76.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 73.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 66.9 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1839 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 8.3 g
	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)		
朝食	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) 鯛かつお味 ユカリ和え(ハクサイ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) ガンモ含煮 ゆず胡椒和え(ナノハ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(コマツ・生揚) 竹輪の甘辛煮 たらこ和風和え 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・玉葱) 生揚含煮 ビーナッツ和え(コマツ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ユカリ和え(ハクサイ) ツクリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) さんま生姜煮 浸し(コマツ・シメジ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚) 車麩卵とじ煮 わさび和え(ナヌ) 野菜フリカ 牛乳		
昼食	チャーハン 中華風サダ(マツ) マヨネーズ和え(キャベツ) 帆立スープ	御飯 揚たらこソースかけ いんげん添え ぜんまい炒煮 おか和え(ニラ・キャベツ)	御飯 牛柳川風 シバ-サダ(ハルサメ) 胡麻和え(キャベツ)	御飯 赤魚照焼 きぬさや添え パンプキンサダ かき玉汁(シイタケ)	御飯 バターロール ブルーベリー&マーガリン マジキムニル ミックスベジタブルソテー添え 線切サダ(ダイコン) ソール(ストロベリー)	御飯 きつねそば ヤミ(長葱) 青味添え パック七味 厚焼卵 華風和え(レタス・キュウリ) 野菜ジュース	御飯 豚ヒレ生姜焼 野菜ソテー添え(マツ) 里芋・人参・含煮 胡麻和え(ホレンソウ)		
夕食	御飯 ぶり塩焼 はじかみ生姜 ポテトそぼろ煮 辛子和え(コマツ) パナップ	御飯 豚モモ生姜焼 野菜ソテー(マツ) 酢の物(マツ・キュウリ) ビーナッツ和え(白菜) はっさく	御飯 鯖山椒焼 うぐいす煮豆 揚茄子生姜添え 減塩しょうゆ 磯浸し(ホレンソウ) リンゴ	御飯 豚モモ香味焼 フロココリ-添え マヨネーズ ひじき・油揚炒煮 わさび和え(マツ) オレンジ	御飯 牛肉じゃが煮 野菜ソテー(キャベツ・ピー) しその実漬 パナップ	御飯 鶏モモ肉ソース焼 いんげん添え マヨネーズ 大根人参シイタケ炒煮 フロココリ-和え バナナ	御飯 鯖柚庵焼 おろし 減塩しょうゆ 卵の花炒り オクラか和え リンゴ		
成分	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 73.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 70.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1840 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 72.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1897 kcal たんぱく質 80.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1841 kcal たんぱく質 71.2 g 食塩 7.8 g		



春分の日

皆さんこんにちは。3月20日は春分の日ですね。春分の日は、

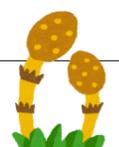
- ・自然をたたえ、生物をいつくしむ日
- ・お彼岸の中日としてお墓参りをする日

とされています。

また『春分』は昼の明るい時間と、夜の暗い時間の長さがほぼ等しくなる日とされているそうです。

夜が長かった冬が終わり、段々と日が長くなって暖かな春になっていくのです。

当院ではお昼にぼたもちを提供いたしますので、是非ご賞味ください。



栄養管理室



