

現 場：浮間舟渡園
献立種類：常食



献立表



春分の日
行事食



	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	御飯 魚河岸揚げ煮 白菜のゆかり和え りんご缶 牛乳	麦御飯 厚揚げの炒め煮 とろろ汁 すまし汁(白玉麩) フルーツカクテル缶	かぼちゃ粥 ツナと白菜の煮浸し いんげんの土佐和え パイン缶 牛乳	御飯 冬瓜のそぼろあんかけ 納豆 味噌汁(キャベツ) 白桃缶	梅美ごはん 厚焼き卵 大根と水菜の和風サラダ りんご缶 ヨーグルト	御飯 五目煮 蟹とキャベツの酢の物 味噌汁(たまねぎ) みかん缶	御飯 しらすと青菜の炒め煮 おくらサラダ 洋梨缶 牛乳
昼食	御飯 かに玉甘酢あんかけ チンゲン菜中華和え きのこの中華スープ バナナ	あんかけきのこ蕎麦 信田巻煮 ブロッコリーと人参のサラダ 黄桃缶	ロコモコ丼 キャベツと枝豆のサラダ コンソメスープ マンゴー	食パン 鶏肉と白菜のクリーム煮 カリフラワーのサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 さば味噌煮 ブロッコリーとホタテの和え物 すまし汁(かぶ) 黄桃缶	春の三色ぼたもち 肉じゃが 菜花のお浸し たけのこのお吸物 さくらもち風デザート	バターロール 鰯フライ シーフードサラダ 洋風チーズかきたまスープ フルーツカクテル缶
夕食	御飯 鶏肉柚子醤油焼き じゃがいものソテー いんげんのマヨ醤油和え さけふりかけ	御飯 ニラ玉風豚肉炒め 大豆と蒟蒻の煮物 赤じその実漬 牛乳	御飯 豆腐ふくさ焼き 野菜旨煮 もやしサラダ たくあん漬け	御飯 ほっけの西京焼き かぼちゃの含め煮 かぶと人参のサラダ 茄子の漬け物	御飯 若鶏の香草パン粉焼き カリフラワーとハムのソテー きのこの生姜和え しば漬け	御飯 鮭のムニエルクリームソース なすとベーコンのソテー べったら漬け ピルクル	御飯 れんこんのはさみ焼き しめじとほうれん草の炒め物 キャベツとささみのぽん酢和え かつば漬け
3時	卵ボーロ	ぼたぼた焼き	杏仁豆腐	レアストロベリーケーキ	蒸しまんじゅう(豆乳)	フルーチェいちご	チョコレートババロア
栄養価	エネルギー 1647kcal 蛋白質 60.6g 脂質 37g 炭水化物 256.9g 食塩 5.8g	エネルギー 1627kcal 蛋白質 66g 脂質 39.8g 炭水化物 247.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1629kcal 蛋白質 57.4g 脂質 40.5g 炭水化物 250.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 61.8g 脂質 38.4g 炭水化物 255.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 61.4g 脂質 39.1g 炭水化物 249.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1647kcal 蛋白質 59g 脂質 29g 炭水化物 278.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1618kcal 蛋白質 57.4g 脂質 43.5g 炭水化物 242.3g 食塩 6.2g



3月20日 春分の日って？

春分の日とは、昼がだんだん長くなってゆく季節の境を示す日です。
春の彼岸の日でもあり、この際食べられるあんころ餅は4月から咲き始める牡丹の花にちなんで“ぼたもち”と呼ばれてます。
春の三食ぼたちはきなことこしあん、桜です。桜は中にあんこを入れ、桜花漬を上添えます。お楽しみに。

