



献立表



清明の日



日 30	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食 生姜粥 がんもと野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁（春菊） 黄桃缶	御飯 はんぺん炒め煮 厚焼き卵 フルーツカクテル缶 牛乳	かおり御飯 ひじき煮 納豆 みかん缶 牛乳	御飯 さつま揚炒め煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁（なす） 洋梨缶	御飯 とろと卵 菜花のお浸し 牛乳 りんご缶	御飯 小松菜の煮びたし いんげんと人参の和え物 白桃缶 牛乳	御飯 冬瓜の蟹あんかけ 茄子とハムの和え物 すまし汁（小松菜） 黄桃缶
昼食 御飯 柳川風煮 小松菜とじゃこの炒め煮 かぶの梅肉和え いちご	食パン 豆腐キッシュ イタリアンサラダ カレー風味オニオンスープ 白桃缶	山菜そば 信田巻の野菜煮 茹でなすサラダ チョコレートババロア	サンドウィッチ（叶・卵） ポークチャップ 黄桃缶 ジョア	キーマカレー キャベツとベーコンのシーサーサラダ コンソメジュリアン パイン缶	ネギトロ丼 筍の木の芽和え 根菜の味噌粕汁 桜羊羹	御飯 麻婆豆腐 アスパラサラダ えび入り中華スープ 洋梨缶
夕食 御飯 牛肉コロッケ 筍身とキャベツのサラダ 牛乳 高菜漬け	御飯 青椒牛肉絲 冬瓜の中華風煮 もやしナムル かつば漬け	御飯 鮭の南蛮漬 大根とオクラ和風サラダ すまし汁（里芋） 鯛みそ	御飯 照り焼きチキン カリフラワーの酢の物 さつまいもレモン煮 べったら漬け	御飯 たらの柚庵焼き 花野菜の胡麻和え 厚揚げおろし煮 のり佃煮	御飯 なめたま焼き かぶの含め煮 きゅうりのゆかり和え ゆずみそ	御飯 カレイのミニエル 味噌パターヌース ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 練梅
3時 プリン	洋梨羊羹	ムーンライトクッキー	レアチーズケーキ	かぼちゃババロア	フルーチェメロン	かつばえびせん
栄養 価 エネルギー - 1643kcal 蛋白質 59.1g 脂質 38.6g 炭水化物 254.7g 食塩 6.4g	エネルギー - 1640kcal 蛋白質 58g 脂質 40.9g 炭水化物 251.6g 食塩 6.3g	エネルギー - 1617kcal 蛋白質 62.1g 脂質 40.4g 炭水化物 246.8g 食塩 6.7g	エネルギー - 1630kcal 蛋白質 58.5g 脂質 40.1g 炭水化物 255.5g 食塩 6.2g	エネルギー - 1626kcal 蛋白質 59g 脂質 39.8g 炭水化物 248.2g 食塩 6.4g	エネルギー - 1647kcal 蛋白質 61.7g 脂質 36.9g 炭水化物 256.5g 食塩 6.4g	エネルギー - 1629kcal 蛋白質 60.6g 脂質 39.5g 炭水化物 246.3g 食塩 6.5g



4月4日 清明の日とは

清明とは春先の清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔」という語を略した言葉です。
桜が盛りを迎へ、柔らかな雨が降るころと言われています。
冬を超えて育った旬の根菜を食べて、新しい春の日をお祝いしましょう。

