

厨房だより

おぎくぼ紫苑 2025年3月

	3月1日(土)	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)	3月10日(月)
今日は何の日			ひなまつり							
朝食	米飯160g 味噌汁(油揚げ、小松菜) 玉ねぎの含め煮 ゆずみそ	食パン いちご 野菜スープ オムレット ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(白菜、しめじ) 野菜と海老の中華煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(カブ、えのき) キャベツと豚肉の塩炒め 梅びしお	米飯160g 味噌汁(チゲン菜、しいたけ) 信田巻煮 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(小松菜・なめこ) じゃが芋の甘辛煮 梅びしお	米飯160g 味噌汁(キャベツ、えのき) 大根の含め煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(白菜、油揚げ) 里芋の旨煮 朝 のり佃煮	パン(クリーム、チョコ) たまねぎとベーコンのスープ アンサンブルエッグ1/10 ヨーグルト	ホタテ風味雑炊 炒り豆腐 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 396kcal 蛋白質 13.5g 脂質 5.3g 炭水化物 70.8g 食塩 1.3g	エネルギー 369kcal 蛋白質 13.5g 脂質 9.4g 炭水化物 57.8g 食塩 2.5g	エネルギー 351kcal 蛋白質 13.4g 脂質 1.8g 炭水化物 68.9g 食塩 1.5g	エネルギー 460kcal 蛋白質 10.7g 脂質 15.9g 炭水化物 65.7g 食塩 1.5g	エネルギー 375kcal 蛋白質 10.6g 脂質 4.6g 炭水化物 68.9g 食塩 2g	エネルギー 404kcal 蛋白質 10.6g 脂質 3.8g 炭水化物 79.9g 食塩 2.3g	エネルギー 351kcal 蛋白質 9g 脂質 1.7g 炭水化物 73.1g 食塩 1.8g	エネルギー 399kcal 蛋白質 10.5g 脂質 2.8g 炭水化物 78.5g 食塩 1.5g	エネルギー 423kcal 蛋白質 12.7g 脂質 16g 炭水化物 56.3g 食塩 1.7g	エネルギー 388kcal 蛋白質 18.9g 脂質 8.9g 炭水化物 55.5g 食塩 1.8g
昼食	長崎ちゃんぽん 餃子 杏仁豆腐	たけのご御飯 麩のすまし汁 赤魚の一味焼き ほうれん草の磯辺和え バナナ	菜の花としらすのちらし寿司 潮汁(あさり) がんもの炊き合わせ 羊羹	チキンカレーライス ブロッコリーの炒め風味和え みかん缶	米飯160g わかめスープ カニ玉風 棒々鶏風サラダ メロンムース	米飯160g そうめんすまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 茄子の揚げ浸し ほうれん草のカッテージチーズ和え	きじ焼き丼 味噌汁(しめじ、にんじん) 南瓜まんじゅう	米飯160g そうめんすまし汁 サバの香り味噌焼き ブロッコリーのサラダ コーヒーゼリー	米飯160g 味噌汁(ほうれん草、なめこ) サケの甘辛焼き カブとハムのさっと煮 いんげんおかかマヨ和え	米飯160g 味噌汁(チゲン菜、しいたけ) 鶏の南蛮漬け ポテトサラダ ぶどうゼリー
栄養価	エネルギー 483kcal 蛋白質 23.5g 脂質 10.6g 炭水化物 70.7g 食塩 4g	エネルギー 444kcal 蛋白質 23.4g 脂質 5.7g 炭水化物 73.1g 食塩 2.4g	エネルギー 548kcal 蛋白質 23g 脂質 9.4g 炭水化物 91.2g 食塩 3.8g	エネルギー 543kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.4g 炭水化物 83.3g 食塩 2.8g	エネルギー 515kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.9g 炭水化物 67.8g 食塩 2.1g	エネルギー 487kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.5g 炭水化物 71.9g 食塩 2.5g	エネルギー 547kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.9g 炭水化物 81.6g 食塩 3.2g	エネルギー 619kcal 蛋白質 21.4g 脂質 25.4g 炭水化物 72.3g 食塩 2.2g	エネルギー 484kcal 蛋白質 25.8g 脂質 10.5g 炭水化物 69.1g 食塩 2g	エネルギー 605kcal 蛋白質 19.7g 脂質 16.6g 炭水化物 94.6g 食塩 2g
おやつ	薄皮まんじゅう	苺のムースケーキ	和菓子 男雛・女雛	オレンジケーキ	ミニたい焼き・イチゴクリームどら焼き	チョコパイ	雪の宿・かりんとうドーナツ	自然の恵ドーナツ	乳菓まんじゅう	マイケーキバナラ・ロールケーキ
夕食	米飯160g 味噌汁(ほうれん草、えのき) シルバーのおろし煮 いんげんおかか和え 昆布佃煮	米飯160g 味噌汁(南瓜、大根菜) ミートボールと高野豆の甘酢炒め 小松菜と鶏ムネ肉のごま和え うぐいす豆	米飯160g 味噌汁(大根、ニラ) 豆腐のそぼろあんかけ ツナとわかめのサラダ 温泉玉子	麦ご飯 味噌汁(厚揚げ、玉ねぎ) タラの煮付け ほうれん草のピーナツ和え とろろ	米飯160g 豆腐の味噌汁(豆腐、葉ねぎ) 豚肉の梅肉焼き 人参 菜の花のお浸し たくあん漬け	米飯160g 味噌汁(麩、白菜) 赤魚の粕漬け焼き オクラと小エビの和え物 昆布佃煮	米飯160g 味噌汁(はんぺん、ほうれん草) 豚肉の塩ダレ炒め いんげんのごま炒め きゅうり漬け	海の幸カレーライス キャベツのゆかり和え りんご缶	米飯160g 味噌汁(もやし、にら) 豚のしょうが焼き 南瓜のいとこ煮 さくら漬け	米飯160g 味噌汁(油揚げ、大根) はんぺんの卵とじ ほうれん草ピーナツ和え 昆布佃煮
栄養価	エネルギー 485kcal 蛋白質 22.8g 脂質 6.7g 炭水化物 74g 食塩 2.3g	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.7g 脂質 14g 炭水化物 90.1g 食塩 2.7g	エネルギー 583kcal 蛋白質 24.9g 脂質 21.3g 炭水化物 68.7g 食塩 2.2g	エネルギー 477kcal 蛋白質 27g 脂質 4.5g 炭水化物 81.4g 食塩 2.1g	エネルギー 486kcal 蛋白質 23.4g 脂質 11.4g 炭水化物 69.2g 食塩 2.8g	エネルギー 432kcal 蛋白質 20.5g 脂質 4.4g 炭水化物 66.8g 食塩 1.5g	エネルギー 490kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.1g 炭水化物 73g 食塩 2.2g	エネルギー 526kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.1g 炭水化物 88.6g 食塩 3.7g	エネルギー 518kcal 蛋白質 21.3g 脂質 9.5g 炭水化物 83.7g 食塩 1.8g	エネルギー 464kcal 蛋白質 15.3g 脂質 7.2g 炭水化物 75.2g 食塩 3g
合計	エネルギー 1364kcal 蛋白質 59.8g 脂質 22.6g 炭水化物 215.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 58.6g 脂質 29.1g 炭水化物 221g 食塩 7.6g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 61.3g 脂質 32.5g 炭水化物 228.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 55.4g 脂質 34.8g 炭水化物 230.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 55.5g 脂質 28.9g 炭水化物 205.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1323kcal 蛋白質 52.6g 脂質 20.7g 炭水化物 218.6g 食塩 6.3g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 53.8g 脂質 25.7g 炭水化物 227.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 49.3g 脂質 38.3g 炭水化物 239.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 59.8g 脂質 36g 炭水化物 209.1g 食塩 5.5g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 53.9g 脂質 32.7g 炭水化物 225.3g 食塩 6.8g

~3月3日はひなまつりです~

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

平安時代十世紀の頃、貴族の間では「ひいな人形」を用いて雛遊びをしたり、また穢・悪霊を仮託される人形を作り、その人形に供物を捧げ、これを川や海に流すという習慣がありました。それらの風習が三月三日に行われる雛祭りとなったと言われています。雛祭りは内裏雛を中心に、さまざまな雛人形や雛道具を飾り、女子の成長と幸せを願って行います。
参考:文化庁 文化遺産オンライン

厨房だより

おぎくぼ紫苑 2025年3月

	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)
今日は何の日			サンドイッチの日						ホーム喫茶 1・2階	春分の日
朝食	米飯160g 味噌汁(カブ、大根葉) キャベツの炒め物 朝ツ ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(なめこ、ニラ) 高野豆腐と鶏団子の煮物 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(わかめ、たまねぎ) がんとどきの煮物 たいみそ	たまご雑炊 大根の含め煮 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(チンゲン菜、油揚げ) じゃが芋の金平 ゆずみそ	食パン 朝りんご カレースープ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(大根、小松菜) 里芋のそぼろ煮 たいみそ	とり雑炊 厚揚げのオイスター炒め ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(キャベツ、人参) いんげんとナスのピリ辛炒め ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(油揚げ、もやし) がんとどきの煮物 梅びしお
栄養価	エネルギー 400kcal 蛋白質 10.7g 脂質 8.3g 炭水化物 68.2g 食塩 1.7g	エネルギー 396kcal 蛋白質 14.5g 脂質 6.4g 炭水化物 66g 食塩 1.8g	エネルギー 375kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5g 炭水化物 70.6g 食塩 2.1g	エネルギー 329kcal 蛋白質 12.7g 脂質 4.8g 炭水化物 56.7g 食塩 2g	エネルギー 421kcal 蛋白質 10.4g 脂質 5.9g 炭水化物 78.6g 食塩 1.5g	エネルギー 408kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.1g 炭水化物 58g 食塩 2.9g	エネルギー 417kcal 蛋白質 11.8g 脂質 3.5g 炭水化物 81.8g 食塩 1.5g	エネルギー 330kcal 蛋白質 16.3g 脂質 9.2g 炭水化物 42.4g 食塩 1.7g	エネルギー 433kcal 蛋白質 11.6g 脂質 11.5g 炭水化物 67.3g 食塩 1.2g	エネルギー 374kcal 蛋白質 11.3g 脂質 6.5g 炭水化物 65.2g 食塩 1.7g
昼食	きつねうどん 大学いも 菜の花と鶏ムネ肉わさび和え	米飯160g 中華スープ チンジャオロウスー もやしのナムル りんごゼリー	サンドイッチ(サラダ・みかんクリーム) コーンポタージュ チキンソテー 和イソスかけ キャロットラペ	米飯160g 味噌汁(里芋、しいたけ) 白身魚のフライ ほうれん草塩昆布和え アロエヨーグルト	親子丼 味噌汁(なめこ、わかめ) 里芋まんじゅう カブ甘酢漬け	麦ご飯 味噌汁(もやし、にら) 肉豆腐 春雨サラダ みかん缶	えびグラタン 大豆のスープ ブロッコリーとハムのたまごサラダ 紅茶ゼリー	米飯160g 味噌汁(豆腐・葉ねぎ) メバルの酒蒸し さつまいも甘煮 ほうれん草のお浸し	米飯160g 味噌汁(小松菜、えのき) 和風ミートローフ はんぺんのオーロラソース和え ぶどう缶	桜御飯 梅麩のすまし汁 ぎせい豆腐 のらぼうの辛子和え 豆乳プリン
栄養価	エネルギー 439kcal 蛋白質 16.5g 脂質 8.7g 炭水化物 73.4g 食塩 4g	エネルギー 562kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.6g 炭水化物 78.4g 食塩 2g	エネルギー 573kcal 蛋白質 26.8g 脂質 23.1g 炭水化物 67g 食塩 3.5g	エネルギー 696kcal 蛋白質 33.9g 脂質 18.1g 炭水化物 107.4g 食塩 3.6g	エネルギー 536kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.7g 炭水化物 85.4g 食塩 2.6g	エネルギー 534kcal 蛋白質 23.8g 脂質 10.6g 炭水化物 83.1g 食塩 1.9g	エネルギー 357kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.6g 炭水化物 40.2g 食塩 1.9g	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.6g 脂質 4.6g 炭水化物 92.9g 食塩 2.8g	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.7g 炭水化物 83.6g 食塩 2.3g	エネルギー 484kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.4g 炭水化物 75.3g 食塩 2.9g
おやつ	初雁	カスタードケーキ	スイスパウム・人形焼	和菓子 ハートの想い	福栗まんじゅう	お楽しみに♪	海老せん・ようかんカステラ	レモンケーキ	抹茶オムレット	桃の花 三色ゼリー
夕食	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、えのき) 鱈のゆうあん焼き 白菜の磯マヨ和え たくあん漬け	米飯160g 豚汁 小松菜の卵炒め 春雨の酢の物 つぼ漬け	米飯160g 味噌汁(かぶ、人参) ひき肉とインゲンの炒め煮 小松菜コーン和え しその実漬け	麦ご飯 味噌汁(麩、ねぎ) 鶏肉の塩麹焼き ひじきの5品目サラダ 金時豆	米飯160g あさりと野菜スープ ポークチャップ パンプキンサラダ 白桃缶	米飯160g そうめんすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜の生姜和え 金時豆	米飯160g 味噌汁(さつまいも、えのき) 鶏肉の梅風味蒸し ツナとわかめのサラダ 高菜炒め	米飯160g 味噌汁(じゃがいも、ニラ) たまねぎの卵とじ きゅうりとかぶの和え物 昆布豆	米飯160g 味噌汁(白菜、わかめ) 赤魚の煮付け キャベツの和え物ホタテ風味 きゅうり漬け	ハヤシライス 大根と鶏むね肉のサラダ マンゴー缶
栄養価	エネルギー 527kcal 蛋白質 24g 脂質 15.5g 炭水化物 67g 食塩 2.2g	エネルギー 455kcal 蛋白質 17.3g 脂質 6.2g 炭水化物 80.2g 食塩 2.7g	エネルギー 449kcal 蛋白質 16g 脂質 11.1g 炭水化物 68.8g 食塩 1.8g	エネルギー 446kcal 蛋白質 21.1g 脂質 6.1g 炭水化物 78.1g 食塩 2.4g	エネルギー 547kcal 蛋白質 22.7g 脂質 14.5g 炭水化物 77.7g 食塩 1.5g	エネルギー 473kcal 蛋白質 24.9g 脂質 6.4g 炭水化物 75.7g 食塩 2.3g	エネルギー 565kcal 蛋白質 23.1g 脂質 19.2g 炭水化物 71g 食塩 2.1g	エネルギー 449kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.2g 炭水化物 77.8g 食塩 2.2g	エネルギー 412kcal 蛋白質 23.1g 脂質 3.7g 炭水化物 67.4g 食塩 2.1g	エネルギー 594kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.8g 炭水化物 82.5g 食塩 2.3g
合計	エネルギー 1366kcal 蛋白質 51.2g 脂質 32.5g 炭水化物 208.6g 食塩 7.9g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 53.2g 脂質 29.2g 炭水化物 224.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 53g 脂質 39.2g 炭水化物 206.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 67.7g 脂質 29g 炭水化物 242.2g 食塩 8g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 50.7g 脂質 32.1g 炭水化物 241.7g 食塩 5.6g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 63.4g 脂質 30.1g 炭水化物 216.8g 食塩 7.1g	エネルギー 1339kcal 蛋白質 53.4g 脂質 36.3g 炭水化物 193g 食塩 5.5g	エネルギー 1291kcal 蛋白質 51.6g 脂質 22g 炭水化物 213.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 57.2g 脂質 29.9g 炭水化物 218.3g 食塩 5.6g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 49.4g 脂質 36.7g 炭水化物 223g 食塩 6.9g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～3月20日は春分の日です～

春分の日とは、内閣府「国民の祝日について」の資料によると、「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として説明しています。生き物や自然の大切さを知る日です。春は冬眠していた動物や植物が目を覚ましたり、新たな生命の誕生を感じられる季節です。春の訪れを知る日となります。

厨房だより

おぎくぼ紫苑
2025年3月

	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)	3月31日(月)
今日は何の日						ホーム喫茶 3階					山菜の日
朝食	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、チンゲン菜) じゃが芋の三色煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(油揚げ、ほうれん草) 厚焼き玉子 のり佃煮	パン(こしあん、白あん) もやしスープ キャベツソテー ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(油揚げ、大根) 豆腐きのこ炒め ゆずみそ	あずき粥 かぶと落の煮物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(もやし、にら) 大根のこってり煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(えのき、わかめ) いんげんとナスのピリ辛炒め のり佃煮	米飯160g 味噌汁(玉ねぎ、なめこ) 高野豆腐の含め煮 朝 信田巻煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(えのき、にら) あさりとベーコンのスープ オムレツ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(もやし、わかめ) 里芋の旨煮 たいみそ	
栄養価	エネルギー 393kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2.4g 炭水化物 80.5g 食塩 1.7g	エネルギー 404kcal 蛋白質 13.9g 脂質 8.2g 炭水化物 64.8g 食塩 1.9g	エネルギー 398kcal 蛋白質 14g 脂質 10.9g 炭水化物 61.3g 食塩 1.9g	エネルギー 425kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.5g 炭水化物 68.1g 食塩 1.6g	エネルギー 313kcal 蛋白質 13.4g 脂質 3.3g 炭水化物 55.3g 食塩 1.8g	エネルギー 413kcal 蛋白質 9.9g 脂質 9.3g 炭水化物 68.7g 食塩 1.5g	エネルギー 402kcal 蛋白質 10.9g 脂質 9.4g 炭水化物 65.7g 食塩 1.9g	エネルギー 365kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4g 炭水化物 68.5g 食塩 1.8g	エネルギー 383kcal 蛋白質 11g 脂質 4.7g 炭水化物 72.3g 食塩 2g	エネルギー 387kcal 蛋白質 17.3g 脂質 9.8g 炭水化物 57.2g 食塩 2.6g	エネルギー 366kcal 蛋白質 8.6g 脂質 1.3g 炭水化物 77.7g 食塩 1.3g
昼食	鶏だんごどん 南瓜の含め煮 小松菜のお浸し	米飯160g 味噌汁(キャベツ、人参) 鯖の生姜煮 里芋の旨煮 スパゲティーサラダ	米飯160g そうめんすまし汁 松風焼き さつま芋のはちみつ煮 いんげんわさび和え	鮭の三色丼 味噌汁(麩、わかめ) かぼちゃの含め煮 ほうれん草塩昆布和え	米飯160g あさりの味噌汁(7割、みつば) メンチカツ 小松菜の辛子酢味噌和え ぶどうゼリー	黒糖ロールパンとレーズンロール コンソメスープ ほうれん草とベーコンのキッシュ 紅茶ゼリー	米飯160g ほうれん草のすまし汁 鶏肉の塩麹焼き 里芋と人参のゴマ味噌煮 ちくわとブロッコリーの梅マヨ和え	ビーンズカレーライス いんげんとツナのサラダ 牛乳プリン ブルーベリー	麦ご飯 味噌汁(はんぺん、大根葉) 干草焼き 菜の花のわさび和え とろろ	米飯160g 味噌汁(にら、白菜) 鶏つくねの照り焼き ほうれん草の煮浸し マカロニサラダ	山菜そば ちくわの磯辺揚げ 豆乳プリン
栄養価	エネルギー 352kcal 蛋白質 15.3g 脂質 6.1g 炭水化物 59.7g 食塩 3.3g	エネルギー 598kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.6g 炭水化物 88g 食塩 2.3g	エネルギー 572kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.6g 炭水化物 94g 食塩 1.7g	エネルギー 509kcal 蛋白質 21g 脂質 7.4g 炭水化物 86g 食塩 1.9g	エネルギー 664kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.8g 炭水化物 103.9g 食塩 2.9g	エネルギー 460kcal 蛋白質 19.3g 脂質 21.1g 炭水化物 48.6g 食塩 2.1g	エネルギー 504kcal 蛋白質 23.1g 脂質 9.4g 炭水化物 83g 食塩 3.6g	エネルギー 605kcal 蛋白質 18.5g 脂質 17.5g 炭水化物 92g 食塩 2.9g	エネルギー 520kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10g 炭水化物 83.6g 食塩 2.2g	エネルギー 570kcal 蛋白質 22.2g 脂質 19.6g 炭水化物 72.2g 食塩 2.1g	エネルギー 425kcal 蛋白質 19.1g 脂質 9.2g 炭水化物 67.1g 食塩 3.6g
おやつ	今川焼カスタード	厚切りバウム	ようかんロール	ムーンライト・ガトーレーズン	レアチーズケーキ	おにまん	ココアムース	ホットケーキ	カステラ王子	生チョコケーキ	お楽しみに♪
夕食	米飯160g かきたま汁 サバの梅味噌焼き ブロッコリーの和え物 さくら漬け	米飯160g 若竹汁 豚肉ときのこの炒め物 ほうれん草ピーナツ和え たくあん漬け	米飯160g 味噌汁(じゃがいも、小松菜) カレーの酒蒸し 焼き茄子の香味ダレかけ ひきわり納豆	麦ご飯 味噌汁(里芋、なめこ) 豚肉の塩ダレ炒め チンゲン菜+マヨ和え さくら漬け	米飯160g キャベツとハムのスープ タンドリーチキン 野菜サラダ 洋梨缶	米飯160g 味噌汁(カブ、大根葉) アジのムニエル和風ソース 大根とカニカマの和え物 昆布佃煮	米飯160g 味噌汁(豆腐、しいたけ) 豚肉のポン酢炒め オクラのおろし和え しその実漬け	米飯160g 味噌汁(大根、しめじ) 鶏団子と白菜の煮物 春雨ごま酢和え たくあん漬け	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、たまねぎ) サバのおろし煮 キャベツ塩昆布和え きゅうり漬け	米飯160g 味噌汁(小松菜、えのき) 豚しょうが焼き さつま芋のはちみつ煮 しその実漬け	米飯160g 味噌汁(しいたけ、白菜) ブリの照り焼き ブロッコリーの和え物 金時豆
栄養価	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22g 炭水化物 64.1g 食塩 2.3g	エネルギー 427kcal 蛋白質 21.3g 脂質 8.7g 炭水化物 63.9g 食塩 2g	エネルギー 475kcal 蛋白質 27.5g 脂質 6.2g 炭水化物 74.1g 食塩 2g	エネルギー 468kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.5g 炭水化物 71.2g 食塩 2.3g	エネルギー 445kcal 蛋白質 21g 脂質 6.2g 炭水化物 75.6g 食塩 2.3g	エネルギー 522kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.2g 炭水化物 72.5g 食塩 2.4g	エネルギー 462kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9.5g 炭水化物 68.4g 食塩 1.9g	エネルギー 437kcal 蛋白質 14.9g 脂質 5.8g 炭水化物 79.1g 食塩 2.5g	エネルギー 575kcal 蛋白質 21g 脂質 22.1g 炭水化物 68.8g 食塩 1.7g	エネルギー 521kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.1g 炭水化物 87.3g 食塩 1.6g	エネルギー 549kcal 蛋白質 25.5g 脂質 14.2g 炭水化物 76g 食塩 2.1g
合計	エネルギー 1309kcal 蛋白質 47.3g 脂質 30.5g 炭水化物 204.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 58.3g 脂質 31.5g 炭水化物 216.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 62.3g 脂質 27.7g 炭水化物 229.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 55.5g 脂質 27.4g 炭水化物 225.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 54.2g 脂質 27.3g 炭水化物 234.8g 食塩 7g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 51.1g 脂質 41.6g 炭水化物 189.8g 食塩 6g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 56.7g 脂質 28.3g 炭水化物 217.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 44.8g 脂質 27.3g 炭水化物 239.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 54.7g 脂質 36.8g 炭水化物 224.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 59.6g 脂質 37.5g 炭水化物 216.7g 食塩 6.3g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 53.2g 脂質 24.7g 炭水化物 220.8g 食塩 7g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

~3月31日は山菜の日です~

31日は山菜の日です。多くの人に美味しい山菜の食べ方・保存方法・加工食品などを広めるために山形県西山郡西川町にある、山菜料理の出羽屋が制定しました。雪の多い山形県では、春の山菜が待ち遠しいこともあり3月最終日の31日から「春ですよ」という合図を込めて記念日となりました。