


常食(御飯食) 献立だより 2023年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付			1	2	3	4	5	
朝A	3月3日(金) 昼食 『ひなまつり』 		御飯 いわしつみれの煮物 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(小松菜・里芋) E:388kcal 蛋白:11.3g 脂質:8.9g 食塩:1.92g	御飯 ブレーンオムレツ(野菜ソース) チンゲン菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) E:382kcal 蛋白:12.7g 脂質:7.6g 食塩:1.95g	御飯 メヌケの煮付け しろなのおから和え 味噌汁(白菜・えのき)白味噌仕立て E:352kcal 蛋白:17.2g 脂質:4.9g 食塩:1.40g	御飯 洋風だし巻き卵 白菜と油揚げのミルク和え 味噌汁(ごぼう・人参) E:345kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.4g 食塩:1.31g	御飯 えびつみれの煮物 ブロッコリーのピーナツドレ和え 味噌汁(大根・白ねぎ) E:370kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.1g 食塩:1.62g	
昼			御飯 豚肉とキャベツのバター醤油炒め 高野豆腐の煮物 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) E:549kcal 蛋白:22.4g 脂質:21.7g 食塩:1.84g	御飯 白身魚のソテー(きのこソース) じゃがいもの鶏そぼろ煮 やっこ(醤油) 味噌汁(大根・わかめ) E:493kcal 蛋白:24.6g 脂質:12.0g 食塩:2.41g	ひし形寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:495kcal 蛋白:18.1g 脂質:10.1g 食塩:3.14g	キーマカレー 大根と大根葉の香味ドレ和え ミルク寒天(マンゴーソース) E:536kcal 蛋白:14.6g 脂質:18.9g 食塩:1.79g	御飯 さばの西京焼き 昆布大豆煮 キャベツの土佐酢和え すまし汁(玉ねぎ・小松菜) E:564kcal 蛋白:23.2g 脂質:22.4g 食塩:2.25g	
お		ひなまつりに欠かせないひし餅ですが、その形のモチーフはヒシの実であるとされています。繁殖力の強いヒシの実をかたどることで、子孫繁栄や長寿を込めていました。ヒシの実はとがっているため魔除けの意味も込められています。そんなひし餅をイメージしたひし形寿司がひな祭りに登場します。		手作り抹茶ティフォンカップケーキ E:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	ひなあられ 甘酒 E:89kcal 蛋白:1.7g 脂質:0.2g 食塩:0.30g	手作りキャラメルハウンドケーキ(パン) E:140kcal 蛋白:1.7g 脂質:9.0g 食塩:0.28g	手作りアセロラゼリー E:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g
夕			御飯 さけのクリームソースかけ 卵の花 白菜と人参の和え物 味噌汁(もずく・おつゆ麩) E:500kcal 蛋白:23.2g 脂質:15.5g 食塩:1.71g	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き ごぼうと豚肉の利休煮 すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ) さくら漬け E:513kcal 蛋白:22.1g 脂質:17.6g 食塩:2.25g	御飯 とんかつ(おろしあん) かぼちゃの含め煮 キャベツといんげんの塩麩ドレ和え はちみつねり梅 E:545kcal 蛋白:17.1g 脂質:15.0g 食塩:1.74g	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ キャベツとしめじの炒め物 カリフラワーとパプリカのレモンドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・もやし)いりこ風味 E:566kcal 蛋白:21.3g 脂質:22.2g 食塩:2.35g	御飯 豚肉と白菜のすき煮 はたけ菜とツナの炒め物 もやしと人参の塩ごまダレ和え 味噌汁(しめじ・わかめ) E:566kcal 蛋白:24.5g 脂質:22.5g 食塩:2.93g	
計			E:1515kcal 蛋白:58.6g 脂質:50.4g 食塩:5.56g	E:1521kcal 蛋白:62.6g 脂質:39.3g 食塩:6.65g	E:1482kcal 蛋白:54.2g 脂質:30.1g 食塩:6.58g	E:1587kcal 蛋白:49.4g 脂質:56.5g 食塩:5.74g	E:1532kcal 蛋白:59.6g 脂質:50.9g 食塩:6.83g	
日付	6	7	8	9				
朝A	御飯 ハムチーズピカタ 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)麦白味噌仕立て E:362kcal 蛋白:9.9g 脂質:8.5g 食塩:1.77g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(しろな・しいたけ) E:377kcal 蛋白:10.7g 脂質:7.1g 食塩:1.52g	御飯 海鮮豆腐ステーキ アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根)白味噌仕立て E:381kcal 蛋白:9.0g 脂質:8.1g 食塩:1.47g	御飯 ホツケの塩焼き 味噌汁(もやし・人参) E:336kcal 蛋白:17.5g 脂質:3.8g 食塩:2.01g				
昼	御飯 赤魚の照り煮 キャベツと豚肉のソテー チンゲン菜と絹揚げの豆乳和え 味噌汁(大根葉・里芋) E:481kcal 蛋白:25.5g 脂質:13.1g 食塩:2.27g	御飯 肉じゃが(牛肉) 大根といかの塩だしとろみ炒め 玉子豆腐 味噌汁(花麩) E:579kcal 蛋白:21.4g 脂質:19.1g 食塩:3.43g	親子丼 山芋と平天の煮物 ほうれん草の洋風お浸し 味噌汁(豆腐・おくら) E:491kcal 蛋白:24.0g 脂質:7.1g 食塩:2.98g	野菜かき揚げそば 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツといんげんのパプリカドレサラダ E:584kcal 蛋白:19.7g 脂質:25.6g 食塩:3.86g				
お	手作りおしるこ(あられ) E:170kcal 蛋白:3.8g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	おにぎりせんべい 飴湯 E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g				
夕	御飯 レモンチキン 金平ごぼう スパゲティーサラダ 味噌汁(かぼちゃ) E:566kcal 蛋白:17.7g 脂質:20.8g 食塩:2.10g	御飯 白身魚のかつ(マスタードタルソース) 菜の花と油揚げの煮浸し キャベツとなめこのピリ辛和え 味噌汁(人参・わかめ)いりこ風味 E:526kcal 蛋白:20.7g 脂質:15.9g 食塩:2.04g	御飯 ホキのグリル(甘酢あん) ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(油揚げ・あさり) ヨーグルト(はちみつソース) E:521kcal 蛋白:23.4g 脂質:13.3g 食塩:2.04g	御飯 おでん 小松菜と豚肉の炒め物 白菜のレモン風味 E:482kcal 蛋白:16.1g 脂質:14.1g 食塩:2.30g				
計	E:1578kcal 蛋白:56.9g 脂質:42.7g 食塩:6.17g	E:1541kcal 蛋白:53.1g 脂質:43.7g 食塩:7.24g	E:1532kcal 蛋白:58.6g 脂質:34.9g 食塩:6.60g	E:1505kcal 蛋白:54.1g 脂質:45.8g 食塩:8.40g				



常食(御飯食) 献立だより 2023年3月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝A	3月14日(火) おやつ 『手作りいちごミルクプリン (ホイップ・クリーム・いちご添え)』 ホワイトデー	3月20日(月) 昼食 『しよい飯』 [滋賀県郷土料理]			御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんの麴ナムル和え 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ:357kcal 蛋白:10.5g 脂質:6.7g 食塩:1.54g	青菜雑炊(チンゲン菜) 筑前煮 マカロニサラダ 金時豆煮 エネ:323kcal 蛋白:14.6g 脂質:8.6g 食塩:1.77g	御飯 磯巻き卵 キャベツのなめ茸和え 味噌汁(小松菜・もやし) エネ:339kcal 蛋白:12.2g 脂質:5.8g 食塩:1.36g
昼					御飯 牛肉の和風炒め 黒豆がんもの煮物 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(大根葉・平天)麦白味噌仕立て エネ:602kcal 蛋白:24.7g 脂質:26.5g 食塩:2.83g	御飯 白身魚の揚げ浸し 絹揚げの煮物 味噌汁(大根・しめじ)いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ エネ:569kcal 蛋白:23.3g 脂質:18.8g 食塩:1.73g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) 里芋とちくわの煮物 アスパラとコーンの塩麴ドレサラダ コンソメスープ(セロリ・パプリカ) エネ:570kcal 蛋白:18.2g 脂質:16.8g 食塩:3.07g
お	ホワイトデーはバレンタインデーのお返しの日イメージですが、実は日本独特のイベントのようです。欧米ではホワイトデーのイベントはないそうです。日本発祥のイベントですが、中国や韓国では恋人の日として広まったそうです。ナリコマのホワイトデーのおやつは、ほんのりピンクでハートの形が可愛い苺ミルクプリンです。	しよい飯とは、醤油を使って炊いているという意味で炊き込みご飯の事です。昔はお祭りなどにも出されていたことから「わっしよい」の「しよい」をかけて名付けられたそうです。元々はお祭りなどの行事食として食べられていましたが、今では年中食べられており、給食としても出されています。			手作り梅ゼリー エネ:43kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.03g	手作りきなこソフォンカップケーキ エネ:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
夕					御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オニオンソース) 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) フルーツ(カットオレンジ) エネ:464kcal 蛋白:23.2g 脂質:11.0g 食塩:2.07g	御飯 八宝菜 かにシューマイ うまい菜と油揚げの真砂和え 中華スープ(ザーサイ・ニラ) エネ:502kcal 蛋白:18.4g 脂質:16.8g 食塩:3.50g	御飯 鶏肉のやわらか煮 大根と小えびの炒め物 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ) かつおねり梅 エネ:527kcal 蛋白:21.9g 脂質:18.5g 食塩:2.66g
計					エネ:1466kcal 蛋白:58.3g 脂質:44.2g 食塩:6.46g	エネ:1469kcal 蛋白:58.3g 脂質:48.7g 食塩:7.09g	エネ:1563kcal 蛋白:53.0g 脂質:41.4g 食塩:7.18g
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 かにつみれの煮物 白菜と油揚げのミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) エネ:323kcal 蛋白:10.5g 脂質:2.3g 食塩:1.59g	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーとアスパラのアイランドドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) エネ:363kcal 蛋白:9.8g 脂質:8.6g 食塩:1.34g	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの白ごま和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) エネ:367kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.8g 食塩:1.38g	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(筍・人参)いりこ風味 エネ:361kcal 蛋白:10.8g 脂質:7.5g 食塩:1.49g	御飯 チキンピカタ ほうれん草のおから和え 味噌汁(里芋・しめじ) エネ:368kcal 蛋白:12.1g 脂質:6.3g 食塩:1.69g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 いんげんとちりめんのピリ辛和え 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ:354kcal 蛋白:14.7g 脂質:5.9g 食塩:1.55g	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) 味噌汁(しいたけ・わかめ)いりこ風味 エネ:396kcal 蛋白:13.1g 脂質:10.1g 食塩:1.91g
昼	ちらし寿司 ひじきと豚肉の炒め煮 ほうれん草と平天の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉) エネ:497kcal 蛋白:20.8g 脂質:12.2g 食塩:3.53g	御飯 鶏の唐揚げ キャベツとちくわの塩レモンドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) のり佃煮 エネ:536kcal 蛋白:17.1g 脂質:19.9g 食塩:1.66g	御飯 銀ひらすの香味焼き 金平ごぼう 味噌かきたま汁 フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネ:509kcal 蛋白:21.8g 脂質:10.3g 食塩:1.64g	鶏そぼろと卵の二色丼 じゃがいもと豚肉の煮物 手作り味噌かきたま豆腐 味噌汁(絹揚げ・小松菜) エネ:579kcal 蛋白:22.2g 脂質:21.7g 食塩:2.45g	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(大根葉・あさり) エネ:527kcal 蛋白:22.9g 脂質:27.8g 食塩:4.92g	味噌ラーメン はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐(黄桃缶添え) エネ:605kcal 蛋白:19.2g 脂質:28.2g 食塩:5.98g	御飯 ホキのピカタ(マスタードタルタルソース) 切干大根と豚肉の煮物 もずく酢 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エネ:494kcal 蛋白:22.8g 脂質:13.5g 食塩:2.39g
お	手作りカフェマドレーヌ エネ:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	手作りいちごミルクプリン(ホイップ・クリーム・いちご添え) エネ:86kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	手作りあんシュー(栗あん) エネ:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	ミニたい焼き(あんこ) エネ:96kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.4g 食塩:0.24g	手作り紅茶パウンドケーキ エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作り酒まんじゅう エネ:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	シルベレーヌ エネ:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g
夕	御飯 牛皿 干草焼き ブロッコリーとツナのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり) エネ:599kcal 蛋白:25.4g 脂質:24.4g 食塩:2.46g	御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ) エネ:556kcal 蛋白:20.1g 脂質:21.8g 食塩:2.22g	御飯 ポークチャップ 三色稲荷の煮物 チンゲン菜と人参のピーナツ和え 味噌汁(里芋・わかめ) エネ:576kcal 蛋白:20.7g 脂質:23.3g 食塩:2.04g	御飯 ホッケの塩麴焼き 大豆と鶏肉の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(豆腐) エネ:506kcal 蛋白:26.9g 脂質:11.9g 食塩:1.88g	御飯 かれいの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) エネ:499kcal 蛋白:28.3g 脂質:12.7g 食塩:2.42g	御飯 白身魚のソテー(野菜ソース) 絹揚げの煮物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(大根・ごぼう)白味噌仕立て エネ:461kcal 蛋白:24.3g 脂質:9.1g 食塩:2.13g	御飯 鶏肉のさっぱり煮 やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツの和風ドレサラダ すまし汁(大根葉・玉ねぎ) エネ:507kcal 蛋白:23.9g 脂質:15.2g 食塩:2.02g
計	エネ:1561kcal 蛋白:58.6g 脂質:45.9g 食塩:7.79g	エネ:1541kcal 蛋白:49.1g 脂質:53.5g 食塩:5.34g	エネ:1542kcal 蛋白:56.5g 脂質:45.4g 食塩:5.15g	エネ:1542kcal 蛋白:62.1g 脂質:41.5g 食塩:6.06g	エネ:1556kcal 蛋白:65.4g 脂質:57.9g 食塩:9.38g	エネ:1541kcal 蛋白:59.3g 脂質:43.5g 食塩:9.71g	エネ:1504kcal 蛋白:61.1g 脂質:45.7g 食塩:6.36g

常食(御飯食) 献立だより 2023年3月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 ミートオムレツ ブロッコリーのアイランドドレ和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:374kcal 蛋白:12.2g 脂質:9.2g 食塩:1.34g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と大根葉の麩ナムル和え 味噌汁(もやし・わかめ) E:342kcal 蛋白:9.5g 脂質:5.0g 食塩:1.76g	御飯 だし巻き卵 しろなとちくわのミルク和え 味噌汁(里芋・キャベツ) E:351kcal 蛋白:12.6g 脂質:6.4g 食塩:1.43g	御飯 ホッケのグリル 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) E:382kcal 蛋白:17.2g 脂質:9.8g 食塩:1.21g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) 白菜の和え物 味噌汁(うまい菜・しいたけ) E:356kcal 蛋白:11.9g 脂質:5.6g 食塩:1.61g	ちりめん雑炊 里芋と豚肉の煮物 ひじきと豆のマヨサラダ フルーツ(カットりんご) E:326kcal 蛋白:12.3g 脂質:10.8g 食塩:1.84g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(しろな・油揚げ) E:364kcal 蛋白:13.1g 脂質:4.8g 食塩:2.06g
	しよい飯[滋賀県郷土料理] さわらの若狭焼き 白菜とちくわの煮物 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)白味噌仕立て マンゴー缶 E:477kcal 蛋白:23.6g 脂質:8.7g 食塩:2.75g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 枝豆とベーコンの塩バターソテー コンソメスープ(セロリ・コーン) 春キャベツの浅漬け風 E:535kcal 蛋白:14.1g 脂質:19.4g 食塩:2.17g	チキンカレー 大根とハムの塩麩ドレサラダ 色寒天(パイン缶添え) E:486kcal 蛋白:16.9g 脂質:10.5g 食塩:2.33g	ねぎとろ丼 白菜と平天の炒め煮 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:501kcal 蛋白:22.1g 脂質:12.5g 食塩:3.52g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 小松菜とツナの炒め物 味噌かきたま汁 白味噌仕立て 白桃缶のピーチジュレ E:599kcal 蛋白:20.0g 脂質:18.4g 食塩:2.81g	御飯 さばの塩焼き 切干大根と鶏肉の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・もやし) E:579kcal 蛋白:26.7g 脂質:25.2g 食塩:2.57g	御飯 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め えびシューマイ 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:543kcal 蛋白:19.1g 脂質:21.2g 食塩:2.12g
お	手作りあんシュ(よもぎあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	ぼたもち E:115kcal 蛋白:2.3g 脂質:0.3g 食塩:0.19g	レモンかすてら E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りぜんざい(もち麩) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りココアソフカップケーキ E:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) E:77kcal 蛋白:0.7g 脂質:3.0g 食塩:0.01g
	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(里芋・えのき) きざみ高菜 E:540kcal 蛋白:20.5g 脂質:22.5g 食塩:2.02g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ れんこんとちりめんの金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:561kcal 蛋白:23.9g 脂質:18.4g 食塩:2.51g	御飯 白身魚のグリル(和風バターソース) 筍と豚肉の炒り煮 もやしといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ) E:556kcal 蛋白:24.9g 脂質:19.9g 食塩:2.04g	御飯 豚大根 いかふくさ焼き ほうれん草とちりめんの塩ポン和え 味噌汁(もずく・巻麩)いりこ風味 E:524kcal 蛋白:24.0g 脂質:16.6g 食塩:2.91g	御飯 いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーと玉ねぎのソーサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:504kcal 蛋白:21.8g 脂質:16.0g 食塩:2.92g	御飯 クリームチキン 卵の花 うまい菜と平天の和風ドレ和え 味噌汁(キャベツ・人参) E:510kcal 蛋白:19.7g 脂質:15.0g 食塩:1.84g	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜といかのとろみ炒め スパゲティーサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ)麦白味噌仕立て E:539kcal 蛋白:19.4g 脂質:17.2g 食塩:3.49g
計	E:1490kcal 蛋白:58.6g 脂質:44.5g 食塩:6.21g	E:1553kcal 蛋白:49.8g 脂質:43.1g 食塩:6.63g	E:1485kcal 蛋白:55.6g 脂質:37.6g 食塩:5.87g	E:1477kcal 蛋白:64.4g 脂質:40.4g 食塩:7.69g	E:1605kcal 蛋白:58.5g 脂質:40.4g 食塩:7.41g	E:1493kcal 蛋白:60.4g 脂質:55.3g 食塩:6.34g	E:1523kcal 蛋白:52.2g 脂質:46.1g 食塩:7.68g
日付	27	28	29	30	31		
朝A	御飯 鶏つみれの煮物 ほうれん草となめこの和え物 味噌汁(里芋・人参)麦白味噌仕立て E:353kcal 蛋白:12.2g 脂質:5.7g 食塩:1.73g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 大根のバジルドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) E:413kcal 蛋白:12.4g 脂質:14.0g 食塩:1.38g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) E:377kcal 蛋白:12.3g 脂質:9.6g 食塩:1.97g	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・ちくわ) E:356kcal 蛋白:12.2g 脂質:5.3g 食塩:1.51g	御飯 磯巻き卵 カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(大根葉・大根)いりこ風味 E:382kcal 蛋白:13.0g 脂質:9.0g 食塩:1.38g	3月21日(火)おやつ 『ぼたもち』	
	稲荷寿司 あんかけにゅうめん 大根と鶏肉の炒め物 フルーツ(パイン缶・黄桃缶) E:492kcal 蛋白:16.5g 脂質:8.5g 食塩:4.26g	御飯 赤魚の煮付け ピーマンと豚肉の炒め物 味噌汁(豆腐) 昆布佃煮 E:475kcal 蛋白:25.1g 脂質:9.9g 食塩:2.44g	豚肉の生姜丼 大豆煮 キャベツといんげんのアイランド和え 味噌汁(人参・しいたけ) E:605kcal 蛋白:21.4g 脂質:23.0g 食塩:3.09g	御飯 干草蒸し ひきなすり[福島県郷土料理] 豚汁(豚肉・白菜・白ねぎ) ちりめん山椒 E:517kcal 蛋白:22.9g 脂質:15.5g 食塩:2.68g	御飯 牛肉の野菜炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(もやし・しいたけ) E:524kcal 蛋白:20.2g 脂質:20.7g 食塩:2.31g	春のお彼岸の食べ物に、ぼたもちがあります。ぼたもちには別名があり「おはぎ」「夜船」「北窓」はどれもぼたもちと同じものです。ぼたもちは春の花である牡丹にたとえたのでその名が付いています。ぼたもちの小豆には魔除けの効果があると信じられ、ご先祖様の供養のためお供えされています。 	
手作りコーヒセー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	ふんわりロールケーキ(ミルク) E:62kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	手作りよもぎまんじゅう E:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.08g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りぶどうゼリー E:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g			
夕	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ふかしじゃがいも(コーン) アスパラと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:562kcal 蛋白:18.3g 脂質:17.4g 食塩:2.51g	御飯 鶏肉のもろみ焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 すまし汁(白菜・かまぼこ) みかん缶 E:506kcal 蛋白:23.2g 脂質:14.7g 食塩:2.19g	御飯 合鴨スモークスライス 鶏肉とひじきの炒め煮 白菜のレモン風味 味噌汁(大根葉・あさり)白味噌仕立て E:525kcal 蛋白:21.3g 脂質:19.1g 食塩:2.64g	御飯 鶏肉の香味焼き うまい菜と絹揚げの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) E:550kcal 蛋白:20.5g 脂質:20.8g 食塩:2.23g	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とかまぼこの炒め煮 中華スープ(ザーサイ・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:536kcal 蛋白:13.4g 脂質:16.2g 食塩:2.90g	ひきなすりとは福島県の郷土料理です。“ひきな”とは千切りにした大根を意味する福島市の方で、それを炒めたのがひきなすりです。元々は冬場の為に作られた料理と言われ、郷土料理として昔から食べられてきました。家庭により具や味付けは様々なようです。ナリコマオリジナルのひきなすりをお楽しみに。 	
	E:1456kcal 蛋白:47.2g 脂質:33.0g 食塩:8.52g	E:1456kcal 蛋白:61.6g 脂質:41.2g 食塩:6.06g	E:1627kcal 蛋白:57.7g 脂質:52.0g 食塩:7.77g	E:1586kcal 蛋白:57.8g 脂質:52.8g 食塩:6.77g	E:1481kcal 蛋白:46.6g 脂質:46.0g 食塩:6.60g		
計	E:1456kcal 蛋白:47.2g 脂質:33.0g 食塩:8.52g	E:1456kcal 蛋白:61.6g 脂質:41.2g 食塩:6.06g	E:1627kcal 蛋白:57.7g 脂質:52.0g 食塩:7.77g	E:1586kcal 蛋白:57.8g 脂質:52.8g 食塩:6.77g	E:1481kcal 蛋白:46.6g 脂質:46.0g 食塩:6.60g		