

令和6年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	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)
朝食	<p>ご飯 いんげんのみそ汁 厚焼玉子 大根と半片の煮物 白菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;595kcal 蛋白質22.6g 脂質15.0g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>ご飯 かぶ菜と舞茸の味噌汁 イカ刺し松前 おから煮 ほうれん草のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;549kcal 蛋白質20.5g 脂質10.8g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ご飯 ニラと豆麩の味噌汁 たらこ和風煮 もやしのソース炒め 青菜ののり酢和え 牛乳</p> <p>&lt;550kcal 蛋白質18.1g 脂質12.8g 塩分1.7g&gt;</p>	<p>ご飯 きのこの味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ふきの炒め煮 小松菜わさび和え 牛乳</p> <p>&lt;572kcal 蛋白質26.4g 脂質11.8g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>ご飯 麩と舞茸の味噌汁 納豆 ひじきの炒り煮 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p>&lt;622kcal 蛋白質25.6g 脂質15.8g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ご飯 海草の味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳</p> <p>&lt;580kcal 蛋白質19.4g 脂質12.0g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>ご飯 小松菜汁 卵豆腐 たらこ炒り わさび菜おひたし 牛乳</p> <p>&lt;580kcal 蛋白質21.9g 脂質15.2g 塩分2.4g&gt;</p>
	<p>彩りちりめんご飯 せんべい汁 花咲イカしゅうまい 青菜と卵の和え物 みかんゼリー(手作り)</p> <p>&lt;624kcal 蛋白質22.7g 脂質13.0g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>雑穀ご飯 粕汁 菜の花とあさりのふんわり天 信田和え 苺プリン(手作り)</p> <p>&lt;628kcal 蛋白質22.8g 脂質19.3g 塩分1.2g&gt;</p>	<p>鶏肉の甘味噌丼 かにスープ ツナサラダ ソフール</p> <p>&lt;573kcal 蛋白質19.8g 脂質9.9g 塩分3.3g&gt;</p>	<p>和風スパゲティ わかめスープ 鶏レバー野菜肉団子 フルーチェ(ピーチ)</p> <p>&lt;704kcal 蛋白質24.4g 脂質24.0g 塩分3.3g&gt;</p>	<p>雑穀ご飯 塩ちゃんこ ますのネギ塩漬焼き カニカマ和え 果物(バナナ)</p> <p>&lt;622kcal 蛋白質27.5g 脂質11.6g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>パン(野菜パン) ミネストローネ フレッシュオムレツ 南瓜サラダ ジョア(ブルーベリー)</p> <p>&lt;707kcal 蛋白質24.4g 脂質21.4g 塩分2.8g&gt;</p>	<p>中華丼 ワンタンスープ 餃子 ヨーグルト</p> <p>&lt;630kcal 蛋白質23.6g 脂質12.2g 塩分2.2g&gt;</p>
夕食	<p>麦ご飯 めかぶ汁 味噌田楽 肉じゃが マカロニサラダ</p> <p>&lt;723kcal 蛋白質33.4g 脂質21.6g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ご飯 サツマイモの味噌汁 鯖の竜田揚げ ニラレバー炒め 華風酢の物</p> <p>&lt;741kcal 蛋白質32.4g 脂質23.4g 塩分3.2g&gt;</p>	<p>麦ご飯 絹さやの味噌汁 ほっけ焼き マーボー大根 青菜のくるみみそ和え</p> <p>&lt;545kcal 蛋白質26.0g 脂質13.5g 塩分1.4g&gt;</p>	<p>麦ご飯 高野豆腐といんげんの味噌汁 めばるの西京味噌焼き ビーフン オクラのツナ和え</p> <p>&lt;542kcal 蛋白質27.5g 脂質10.2g 塩分1.1g&gt;</p>	<p>麦ご飯 かぶ汁 生姜焼き 白菜の煮物 コーンの白和え</p> <p>&lt;611kcal 蛋白質25.0g 脂質19.2g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>麦ご飯 ニラときのこの味噌汁 海老フライ クリームシチュー キャベツと鶏肉の梅サラダ</p> <p>&lt;827kcal 蛋白質34.2g 脂質27.3g 塩分2.9g&gt;</p>	<p>麦ご飯 麩といんげんの味噌汁 ホキのネギオイル漬焼き ミートボールのケチャップ煮 ちくわのおかか和え</p> <p>&lt;488kcal 蛋白質23.3g 脂質5.4g 塩分2.6g&gt;</p>
	計	<1941kcal 蛋白質78.7g 脂質49.5g 塩分7.8g>	<1919kcal 蛋白質75.7g 脂質53.5g 塩分6.9g>	<1668kcal 蛋白質63.9g 脂質36.3g 塩分6.4g>	<1818kcal 蛋白質78.3g 脂質46.0g 塩分6.6g>	<1855kcal 蛋白質78.2g 脂質46.6g 塩分6.5g>	<2114kcal 蛋白質78.1g 脂質60.8g 塩分8.0g>

令和6年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	3月8日 (土)	3月9日 (日)	3月10日 (月)	
朝食	<p>ごはん ジャガイモと絹さやの味噌汁 こんぶ梅 もやし炒め 山東菜のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;569kcal 蛋白質17.6g 脂質15.6g 塩分1.5g&gt;</p>	<p>ごはん たまねぎと玉葱としめじの味噌汁 帆立うに ワラビの煮付け おかか和え 牛乳</p> <p>&lt;565kcal 蛋白質20.4g 脂質12.2g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>ごはん 麩といんげんの味噌汁 生たきしらす佃煮 白菜と半片の煮物 菜の花お浸し 牛乳</p> <p>&lt;550kcal 蛋白質21.1g 脂質11.2g 塩分1.7g&gt;</p>	<p style="text-align: center;"><b>3月3日はひなまつり</b></p> <p>ひなまつりに食べるちらし寿司には、れんこんが入っています。れんこんは穴をのぞくと「先が見通せる」ことから、お祝いの料理に欠かせない食材です。縁起がよく、食物繊維やビタミンCが豊富なれんこんは、女の子の成長を祝う日にぴったりの野菜といえそうです。</p>
	<p>雑穀ごはん さつまい 魚フライタルタルソース 小松菜とちりめんのお浸し フルーチェ (バナナ)</p> <p>&lt;802kcal 蛋白質30.1g 脂質26.7g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>梅ひじきごはん 茶そばの清汁 くわいとひじきの肉団子 白かぶとがんもの煮物 南瓜のパパロア (手作り)</p> <p>&lt;604kcal 蛋白質18.4g 脂質10.9g 塩分3.0g&gt;</p>	<p>ハヤシライス 白菜とベーコンのスープ コーンサラダ 果物 (オレンジ)</p> <p>&lt;576kcal 蛋白質15.5g 脂質17.2g 塩分2.9g&gt;</p>	
	<p>麦ごはん しいたけ汁 野菜たっぷりオムレツ 三色いなりと野菜の炊き合わせ 鶏肉のマリネ</p> <p>&lt;641kcal 蛋白質26.5g 脂質19.9g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ごはん めかぶ汁 鮭の焼き魚 きんぴらごぼう 又タ和え</p> <p>&lt;546kcal 蛋白質27.1g 脂質11.5g 塩分1.6g&gt;</p>	<p>麦ごはん 豆腐揚げの味噌汁 おろしハンバーグ きのこのカレー風味 さつま芋のサラダ</p> <p>&lt;771kcal 蛋白質25.9g 脂質25.7g 塩分2.6g&gt;</p>	
計	<2011kcal 蛋白質74.3g 脂質62.2g 塩分6.2g>	<1715kcal 蛋白質66.0g 脂質34.6g 塩分7.0g>	<1898kcal 蛋白質62.5g 脂質54.0g 塩分7.3g>	

令和6年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	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)
朝食	<p>ごはん 板麩とえのきの味噌汁 納豆 切り干し大根煮つけ もやしのごま和え 牛乳</p> <p>&lt;615kcal 蛋白質24.2g 脂質14.7g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん 海草の味噌汁 厚焼玉子 白カブと半片の煮物 ピーナツ和え 牛乳</p> <p>&lt;621kcal 蛋白質24.6g 脂質16.1g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>ごはん 絹さやの味噌汁 のり佃煮 ぜんまいの炒め煮(さつま揚げ) お浸し(白菜) 牛乳</p> <p>&lt;560kcal 蛋白質19.0g 脂質11.5g 塩分2.6g&gt;</p>	<p>ごはん ネギとわかめの味噌汁 温泉卵 キャベツの炒め煮 磯和え(ほうれん草) 牛乳</p> <p>&lt;626kcal 蛋白質23.8g 脂質19.2g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん 大根の葉と麩の味噌汁 しそみそ 帆立と白菜の炒め煮 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p>&lt;590kcal 蛋白質21.6g 脂質13.4g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 すき昆布の煮物 白菜と菊のお浸し 牛乳</p> <p>&lt;593kcal 蛋白質22.9g 脂質13.9g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>ごはん 大根と豆腐の味噌汁 まろやかわかめ キャベツとツナの和風炒め 梅和え 牛乳</p> <p>&lt;585kcal 蛋白質19.9g 脂質13.4g 塩分1.8g&gt;</p>
	<p>焼き肉丼 麩と三つ葉の清汁 キャベツと鶏肉のおかか和え コーヒーゼリー</p> <p>&lt;549kcal 蛋白質26.7g 脂質11.6g 塩分2.1g&gt;</p>	<p>とんこつラーメン さくら色エビシューマイ 中華風サラダ 青りんごゼリー</p> <p>&lt;612kcal 蛋白質27.2g 脂質14.2g 塩分4.8g&gt;</p>	<p>パン(野菜パン) パンプキンスープ 春菊のキッシュ風：手作り シーザーサラダ 野菜ジュース</p> <p>&lt;818kcal 蛋白質26.4g 脂質33.4g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>麻婆丼 五目スープ ニラ饅頭 みかんゼリー</p> <p>&lt;654kcal 蛋白質21.8g 脂質20.5g 塩分1.8g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん すり身汁 テリヤキハンバーグ 山菜のサラダ フルーツ杏仁</p> <p>&lt;618kcal 蛋白質21.8g 脂質16.7g 塩分2.7g&gt;</p>	<p>焼き豚炒飯 野菜スープ ポークシューマイ(2個) ナムル ピーチゼリー(手作り)</p> <p>&lt;536kcal 蛋白質20.3g 脂質17.2g 塩分4.3g&gt;</p>	<p>山菜ごはん 筍と若布の清汁 焼き魚(ますネギ塩漬) 菜の花の白和え あんころ餅風デザート</p> <p>&lt;539kcal 蛋白質22.5g 脂質8.6g 塩分2.8g&gt;</p>
<p>麦ごはん 玉ねぎと小松菜の味噌汁 青椒肉絲 いかの煮物 モズクの酢の物</p> <p>&lt;597kcal 蛋白質28.4g 脂質12.1g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>麦ごはん モヤシ揚げの味噌汁 酢豚 やさい春巻 つけもの</p> <p>&lt;628kcal 蛋白質16.7g 脂質19.2g 塩分2.3g&gt;</p>	<p>麦ごはん いんげんのみそ汁 赤魚の生姜煮 豚肉と筍のさっと炒め 菊の酢の物</p> <p>&lt;531kcal 蛋白質27.0g 脂質7.8g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>麦ごはん 玉葱とじゃがいもの味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き ふきとじゃこの煮物 焼油揚げのみぞれ和え</p> <p>&lt;542kcal 蛋白質27.1g 脂質10.6g 塩分2.2g&gt;</p>	<p>麦ごはん しいたけ汁 たらのピカタ おでん風煮付け ささ身の和え物</p> <p>&lt;577kcal 蛋白質37.6g 脂質12.1g 塩分3.1g&gt;</p>	<p>麦ごはん 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 しゃぶしゃぶ ゆばの煮物 しらす入り酢の物</p> <p>&lt;596kcal 蛋白質28.2g 脂質16.7g 塩分2.0g&gt;</p>	<p>麦ごはん めかぶ汁 ミックスコロッケ 帆立とチンゲンサイのコンソメ煮 シルバーサラダ</p> <p>&lt;754kcal 蛋白質21.7g 脂質25.7g 塩分2.5g&gt;</p>	
計	<1760kcal 蛋白質79.2g 脂質38.5g 塩分6.5g>	<1861kcal 蛋白質68.5g 脂質49.6g 塩分9.6g>	<1909kcal 蛋白質72.4g 脂質52.7g 塩分7.5g>	<1822kcal 蛋白質72.7g 脂質50.3g 塩分6.1g>	<1784kcal 蛋白質81.0g 脂質42.2g 塩分8.1g>	<1724kcal 蛋白質71.5g 脂質47.7g 塩分8.3g>	<1878kcal 蛋白質64.1g 脂質47.7g 塩分7.1g>



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	3月18日 (火)	3月19日 (水)	3月20日 (木)				
朝食	<p>ごはん 山東菜と昆布の味噌汁 栄養豆腐 白菜と半片の煮物 磯和え(小松菜) 牛乳</p> <p>&lt;595kcal 蛋白質23.9g 脂質14.9g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>ごはん しいたけ汁 煮豆 ふりかけ フキの炒め煮 お浸し(山東菜) 牛乳</p> <p>&lt;569kcal 蛋白質19.6g 脂質10.7g 塩分2.4g&gt;</p>	<p>ごはん 南瓜と絹さやの味噌汁 小切り花咲イカ もやし炒め おかか和え 牛乳</p> <p>&lt;578kcal 蛋白質21.5g 脂質13.7g 塩分2.2g&gt;</p>	<p><b>抵抗力を高めて貧血防止！ 春に食べたいなのはな</b></p> <p>なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダなど手軽に食べられます。</p>			
	<p>五目うどん 白身魚と豆腐のふんわり天 もやしとハムの和え物 和菓子風ムース ふんわりよもぎ</p> <p>&lt;596kcal 蛋白質26.6g 脂質19.7g 塩分3.6g&gt;</p>	<p>雑穀ごはん のっぺい汁 焼き魚(真だら西京漬) しめじのピーナッツ和え ストロベリーゼリー(手作り)</p> <p>&lt;523kcal 蛋白質24.8g 脂質4.2g 塩分1.6g&gt;</p>	<p>パン(野菜パン) コンソメスープ くわいとひじきの肉団子 シーフードサラダ まめぴよ</p> <p>&lt;669kcal 蛋白質21.9g 脂質23.6g 塩分2.7g&gt;</p>				
	<p>麦ごはん 玉葱と麩の味噌汁 さばの照り焼き きんぴら煮 酢味噌和え</p> <p>&lt;641kcal 蛋白質32.4g 脂質17.3g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん 海藻の味噌汁 天ぷら(魚・ピーマン・かき揚げ) 三色煮浸し 長芋の漬物</p> <p>&lt;606kcal 蛋白質20.1g 脂質17.7g 塩分2.5g&gt;</p>	<p>麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁 八宝菜 海老チリ春巻き もみ漬け</p> <p>&lt;616kcal 蛋白質25.2g 脂質18.6g 塩分2.2g&gt;</p>				
計	<1832kcal 蛋白質82.9g 脂質51.9g 塩分8.6g>	<1698kcal 蛋白質64.4g 脂質32.6g 塩分6.6g>	<1863kcal 蛋白質68.6g 脂質55.9g 塩分7.1g>				

令和6年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	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)
朝食	ご飯 蕨と豆麩の味噌汁 卵豆腐 信田煮 春菊のごまあえ 牛乳 <5612kcal 蛋白質22.8g 脂質15.7g 塩分2.5g>	ご飯 海草の味噌汁 鱈子 大根と竹輪の煮物 お浸し (白菜) 牛乳 <536kcal 蛋白質21.5g 脂質11.0g 塩分2.3g>	ご飯 サツマイモの味噌汁 納豆 キャベツの炒め煮 えのき和え 牛乳 <636kcal 蛋白質24.1g 脂質16.3g 塩分2.1g>	ご飯 玉葱と麩の味噌汁 数の子うに おから煮 お浸し (小松菜) 牛乳 <560kcal 蛋白質20.7g 脂質11.4g 塩分2.6g>	ご飯 きこの味噌汁 厚焼玉子 ひじきの炒り煮 お浸し (春菊) 牛乳 <656kcal 蛋白質25.4g 脂質21.0g 塩分2.5g>	ご飯 大根と茸の味噌汁 とろろ ぜんまいの炒め煮 (しらす) わさび菜おひたし 牛乳 <568kcal 蛋白質20.0g 脂質11.5g 塩分2.1g>	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 減塩海苔佃煮 ワラビの煮付け お浸し (ほうれ・もやし) 牛乳 <539kcal 蛋白質19.7g 脂質12.6g 塩分2.1g>
	三色丼 桜麩と三つ葉の清汁 生揚げの五目煮 りんごゼリー <569kcal 蛋白質19.4g 脂質12.7g 塩分2.4g>	鶏ごぼうご飯 けんちん汁 茸の和風オムレツ セロリーとささ身のサラダ 抹茶プリン (手作り) <679kcal 蛋白質29.7g 脂質21.5g 塩分1.7g>	雑穀ご飯 豚汁 10品目のふんわり天 カリフラワーと鮭のクリーム煮 果物 (バナナ) <715kcal 蛋白質26.3g 脂質20.7g 塩分2.5g>	ハンバーグカレー きこのスープ グリーンサラダ ソフール <717kcal 蛋白質26.6g 脂質23.0g 塩分3.4g>	焼きそば かにスープ 海鮮焼き フルーツ和え <521kcal 蛋白質25.5g 脂質10.1g 塩分3.2g>	かきあげ丼 つみれの清汁 鶏レバー野菜肉団子 牛乳プリン <605kcal 蛋白質18.3g 脂質14.4g 塩分2.9g>	パン (野菜パン) コーンスープ マカロニグラタン: 手作り ミモザサラダ ヤクルト <721kcal 蛋白質26.0g 脂質22.2g 塩分3.0g>
夕食	麦ご飯 じゃがいもとわかめの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのそぼろ煮 春香和え <666kcal 蛋白質22.6g 脂質21.2g 塩分2.0g>	麦ご飯 玉ねぎと板麩の味噌汁 筑前煮 エリンギの中華炒め スパゲッティサラダ <604kcal 蛋白質26.3g 脂質15.4g 塩分2.0g>	麦ご飯 山東菜と揚げの味噌汁 豚の角煮 茶碗蒸し: 手作り かぶの山菜和え <553kcal 蛋白質17.2g 脂質14.9g 塩分1.9g>	麦ご飯 じゃが芋の味噌汁 味噌田楽 レパニラ炒め 春雨さらだ <650kcal 蛋白質29.5g 脂質17.6g 塩分2.5g>	麦ご飯 ネギとわかめの味噌汁 豚肉のみそ焼き 鶏肉と里芋の旨煮 クルミ和え <652kcal 蛋白質30.4g 脂質17.5g 塩分2.0g>	麦ご飯 にらと卵のみそ汁 肉豆腐 カレー炒め しそ和え <600kcal 蛋白質28.4g 脂質19.0g 塩分1.3g>	麦ご飯 大根と板麩の味噌汁 鮭のムニエル 洋風野菜の炒め煮 玉葱のドレッシング和え <638kcal 蛋白質25.9g 脂質17.5g 塩分2.6g>
	計 <1846kcal 蛋白質64.7g 脂質49.6g 塩分6.9g>	計 <1819kcal 蛋白質77.6g 脂質48.0g 塩分6.0g>	計 <1903kcal 蛋白質67.7g 脂質51.8g 塩分6.5g>	計 <1927kcal 蛋白質76.9g 脂質52.0g 塩分8.5g>	計 <1829kcal 蛋白質81.3g 脂質48.7g 塩分7.7g>	計 <1773kcal 蛋白質66.7g 脂質44.9g 塩分6.2g>	計 <1899kcal 蛋白質71.7g 脂質52.3g 塩分7.6g>

令和6年度  
中山の園



# 献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	3月28日 (金)	3月29日 (土)	3月30日 (日)	3月31日 (月)			
朝食	ご飯 南瓜の味噌汁 紅あみっこ もやし炒め 磯和え(ほうれん草) 牛乳 <610kcal 蛋白質20.2g 脂質15.7g 塩分2.2g>	ご飯 白菜と海藻の味噌汁 納豆 切干し大根煮付け 青菜の辛子和え 牛乳 <622kcal 蛋白質23.1g 脂質16.9g 塩分2.1g>	ご飯 いんげんのみそ汁 五目厚焼玉子 すき昆布の煮物 お浸し(ほうれん草) 牛乳 <681kcal 蛋白質23.7g 脂質23.9g 塩分2.7g>	ご飯 蕪と高野豆腐の味噌汁 魚缶詰 おから煮 お浸し(菜の花) 牛乳 <893kcal 蛋白質47.6g 脂質32.0g 塩分4.1g>	<div style="text-align: center;"> <h2>「春分の日」</h2> <p>                             少しずつ暖かくなり、春の気配を感じられてきました。                              「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として制定された日、それがこの春分の日です。                              春分の日といえばお彼岸のイメージを持つ方も多いと思いますが、そのお彼岸で食されるのがぼたもちです。このぼたもち、実は春は「牡丹餅(ぼたもち)」、秋は「御萩(おはぎ)」、加えて夏は「夜船(よふね)」、冬は「北窓(きたまど)」とかつては呼ばれていたそうです。四季になぞらえた名前のあるぼたもち、皆さんご存知でしたか？                         </p> </div>		
	雑穀ごはん そうめんの清汁 焼き魚(ほっけ) フキの炒め煮 フルーチェ(いちご) <562kcal 蛋白質27.3g 脂質10.6g 塩分1.5g>	醤油ラーメン 餃子 大根サラダ 杏仁豆腐 <503kcal 蛋白質26.5g 脂質10.8g 塩分5.4g>					
昼食	あさりごはん せんべい汁 焼き魚(サーモン西京漬) 菜の花辛子和え 果物(オレンジ) <589kcal 蛋白質25.4g 脂質6.0g 塩分2.7g>	焼き肉ピラフ 帆立スープ ポークシューマイ 南瓜と枝豆のサラダ フルーツヨーグルト <524kcal 蛋白質19.6g 脂質15.1g 塩分2.9g>	雑穀ごはん そうめんの清汁 焼き魚(ほっけ) フキの炒め煮 フルーチェ(いちご) <562kcal 蛋白質27.3g 脂質10.6g 塩分1.5g>	醤油ラーメン 餃子 大根サラダ 杏仁豆腐 <503kcal 蛋白質26.5g 脂質10.8g 塩分5.4g>	<div style="text-align: center;"> <h2>「春分の日」</h2> <p>                             少しずつ暖かくなり、春の気配を感じられてきました。                              「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として制定された日、それがこの春分の日です。                              春分の日といえばお彼岸のイメージを持つ方も多いと思いますが、そのお彼岸で食されるのがぼたもちです。このぼたもち、実は春は「牡丹餅(ぼたもち)」、秋は「御萩(おはぎ)」、加えて夏は「夜船(よふね)」、冬は「北窓(きたまど)」とかつては呼ばれていたそうです。四季になぞらえた名前のあるぼたもち、皆さんご存知でしたか？                         </p> </div>		
麦ごはん うるいの味噌汁 ミートボールのクリーム煮 じゃこピーマン 春野菜サラダ <576kcal 蛋白質19.9g 脂質14.7g 塩分3.2g>	麦ごはん 小松菜汁 鯖の竜田揚げ 変わり炒豆腐 かぶらのマリネ <672kcal 蛋白質27.7g 脂質25.0g 塩分2.4g>	麦ごはん めかぶ汁 コロッケ キャベツのケチャップ煮 春香和え <754kcal 蛋白質20.0g 脂質27.2g 塩分3.0g>	麦ごはん 絹さやの味噌汁 山賊焼き 生揚げと野菜の旨煮 ポテトサラダ <621kcal 蛋白質29.8g 脂質14.7g 塩分2.2g>	<div style="text-align: center;"> <h2>「春分の日」</h2> <p>                             少しずつ暖かくなり、春の気配を感じられてきました。                              「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として制定された日、それがこの春分の日です。                              春分の日といえばお彼岸のイメージを持つ方も多いと思いますが、そのお彼岸で食されるのがぼたもちです。このぼたもち、実は春は「牡丹餅(ぼたもち)」、秋は「御萩(おはぎ)」、加えて夏は「夜船(よふね)」、冬は「北窓(きたまど)」とかつては呼ばれていたそうです。四季になぞらえた名前のあるぼたもち、皆さんご存知でしたか？                         </p> </div>			
計	<1775kcal 蛋白質65.5g 脂質36.4g 塩分8.2g>	<1818kcal 蛋白質70.4g 脂質57.1g 塩分7.4g>	<1996kcal 蛋白質71.0g 脂質61.7g 塩分7.2g>				<2016kcal 蛋白質103.9g 脂質57.5g 塩分11.7g>