

週間献立表(常菜食)



3月3日は桃の節句のひなまつりですね。
 ちらし寿司の他に、『さくら餅風デザート』という
 舌でつぶせるやわらかさの、さくら餅味のプリンを提供する予定です。
 ひなまつりの雰囲気を感じながら、楽しく召上っていただきたいと思います。



| | 2月28日(月) | 3月1日(火) | 3月2日(水) | 3月3日(木) | 3月4日(金) | 3月5日(土) | 3月6日(日) |
|----|--|--|---|--|---|--|---|
| 朝 | 米飯 味噌汁 チンゲン菜の野菜炒め かにマヨ和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 474kcal | 米飯 味噌汁 たまご豆腐 魚肉ソーセージと白菜炒め 漬物 牛乳 I補給 - 448kcal | 米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 玉葱サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 509kcal | 米飯 味噌汁 魚河岸煮 にんじんしりしり 梅干し 牛乳 I補給 - 528kcal | 米飯 味噌汁 チキンボール煮 とろろ芋 煮豆 牛乳 I補給 - 533kcal | 米飯 味噌汁 納豆 じゃが芋の煮物 おろししそ和え 牛乳 I補給 - 520kcal | 米飯 味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草の鰹そぼろ和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 474kcal |
| 昼 | ★グルメの旅★ スタカレー スープ 和風サラダ 漬物 フルーツ(黄桃缶) I補給 - 586kcal | 米飯 味噌汁 メンチカツ いんげんのエスニック炒め 春雨サラダ フルーツカクテル I補給 - 520kcal | 塩ラーメン 蒸ししゅうまい チンゲン菜しらす和え いちごゼリー I補給 - 467kcal | ★ひなまつり★ ちらし寿司 そうめん汁 茶碗蒸し 菜の花の白和え さくら餅風デザート 甘酒 I補給 - 599kcal | 米飯 清し汁 さばの味噌煮 いんげんソテー 磯辺和え フルーツ(みかん缶) I補給 - 532kcal | 米飯 味噌汁 メバルの菜種焼き なすのオイスター炒め 春菊のピーナツ和え 黒糖まんじゅう I補給 - 526kcal | 米飯 味噌汁 豚肉ジンギスカン がんもの煮物 ドレッシング和え フルーツ(白桃缶) I補給 - 532kcal |
| 夕 | 米飯 豚肉きのこソース なすケチャップ炒め 大根サラダ I補給 - 441kcal | 米飯 さわら生姜焼き 車麩とつみれ煮 酢味噌和え I補給 - 426kcal | 米飯 鶏肉のタルタルソース焼き キャベツバター醤油炒め フロココリー胡麻ドレサラダ I補給 - 432kcal | 米飯 豆腐の八宝菜風 じゃが芋とハムのソテー 佃煮 I補給 - 431kcal | 米飯 かに玉 回鍋肉 トマトサラダ I補給 - 445kcal | 米飯 鶏肉のみそ漬け焼き 里芋ごまだれかけ オクラお浸し I補給 - 383kcal | 米飯 ほっけフライ チンゲン菜の煮浸し 白菜の中華甘酢 I補給 - 437kcal |
| 合計 | I補給 - 1501kcal 蛋白質 59.7g 食塩 8.6g | I補給 - 1394kcal 蛋白質 50.9g 食塩 8.7g | I補給 - 1408kcal 蛋白質 54.2g 食塩 9.5g | I補給 - 1558kcal 蛋白質 58.8g 食塩 9.5g | I補給 - 1510kcal 蛋白質 57.9g 食塩 6.4g | I補給 - 1429kcal 蛋白質 58.2g 食塩 7.3g | I補給 - 1443kcal 蛋白質 61.1g 食塩 7.8g |

週間献立表(軟菜食)

| | 2月28日(月) | 3月1日(火) | 3月2日(水) | 3月3日(木) | 3月4日(金) | 3月5日(土) | 3月6日(日) |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| 朝 | お粥 味噌汁 チンゲン菜の野菜炒め かにマヨ和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 474kcal | お粥 味噌汁 たまご豆腐 魚肉ソーセージと白菜炒め たいみそ 牛乳 I補給 - 475kcal | お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 玉葱サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 509kcal | お粥 味噌汁 魚河岸煮 にんじんしりしり うめびしお 牛乳 I補給 - 529kcal | お粥 味噌汁 チキンボール煮 とろろ芋 煮豆 牛乳 I補給 - 540kcal | お粥 味噌汁 納豆 じゃが芋の煮物 おろししそ和え 牛乳 I補給 - 520kcal | お粥 味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草の鰹そぼろ和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 474kcal |
| 昼 | ★グルメの旅★ お粥 スープ 絹揚げ中華炒め 和風サラダ のり佃煮 フルーツ(白桃缶) I補給 - 508kcal | お粥 味噌汁 メンチカツ いんげんのエスニック炒め うめびしお フルーツ(マンゴー缶) I補給 - 496kcal | 塩ラーメン しゅうまい煮 チンゲン菜しらす和え いちごゼリー I補給 - 535kcal | ★ひなまつり★ ちらし粥 そうめん汁 メルルーサ照り焼き 茶碗蒸し ほうれん草の白和え さくら餅風デザート I補給 - 532kcal | お粥 清し汁 赤魚の味噌煮 いんげんソテー うめびしお フルーツ(みかん缶) I補給 - 402kcal | お粥 味噌汁 メバルの醤油マヨ焼き 春菊のピーナツ和え たいみそ 水ようかん I補給 - 487kcal | お粥 味噌汁 肉団子ジンギスカン がんもの煮物 のり佃煮 フルーツ(白桃缶) I補給 - 596kcal |
| 夕 | お粥 小判蒸し なすケチャップ炒め 大根サラダ I補給 - 494kcal | お粥 さわら生姜焼き 車麩とつみれ煮 酢味噌和え I補給 - 415kcal | お粥 肉団子山椒風味煮 キャベツバター醤油炒め ブロッコリー胡麻ドレサラダ I補給 - 508kcal | お粥 豆腐の八宝菜風 じゃが芋とハムのソテー のり佃煮 I補給 - 433kcal | お粥 かに玉 回鍋肉 トマトサラダ I補給 - 441kcal | お粥 のし焼き 里芋ごまだれかけ オクラお浸し I補給 - 516kcal | お粥 ほっけお好み焼き風 チンゲン菜の煮浸し 白菜の中華甘酢 I補給 - 382kcal |
| 合計 | I補給 - 1476kcal 蛋白質 51g 食塩 7.7g | I補給 - 1386kcal 蛋白質 51.5g 食塩 8.8g | I補給 - 1552kcal 蛋白質 55.3g 食塩 10.2g | I補給 - 1494kcal 蛋白質 63.8g 食塩 9.1g | I補給 - 1383kcal 蛋白質 55.8g 食塩 6.7g | I補給 - 1523kcal 蛋白質 57.1g 食塩 7.5g | I補給 - 1452kcal 蛋白質 58.3g 食塩 8.6g |

*2月28日昼食のスタカレーとは

ニラとひき肉のピリ辛なスタミナあんかけをご飯にかけた埼玉県のB級グルメです。
名前からカレーの一種と誤解されがちですが、カレーではなく麻婆豆腐の豆腐をニラに置き換えた様な料理で、スタミナ丼をカレースタイルで提供しているためスタミナカレー、略してスタカレーと呼ばれています。

