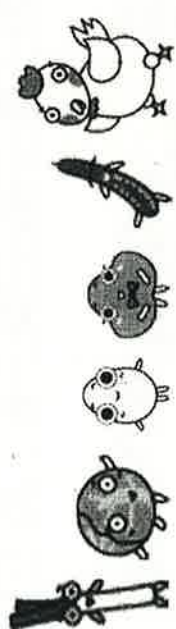


常食

平成29年 3月20日 ~ 平成29年 3月26日

	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)
朝	米飯 150g 大根の味噌汁 うずら豆の煮豆 小付け ヤクルト 65	米飯 150g キャベツの味噌汁 玉子焼き 白菜漬 牛乳	米飯 150g あおさの味噌汁 おかか和え 小付け 牛乳	米飯 150g かぼちやの味噌汁 チンゲン菜の卵とじ 白菜漬 牛乳	米飯 150g さつま芋の味噌汁 炒めもの 小付け 牛乳	米飯 150g 白菜の味噌汁 小皿 白菜漬 牛乳	米飯 150g じゃが芋の味噌汁 キャベツのピーナッツ和え 梅干 牛乳
昼	米飯 150g 春のお楽しみ包み焼き さつまいものレモン煮 とりなべ風 フルーツ	米飯 150g チンジャオニョウのスウ おろし酢和え 鯛そうめん	焼き油揚げの変わりご飯 春野菜の天ぷら レーズンサラダ てっちり風	米飯 100g おからコロック 大根サラダ すいとん フルーツ	米飯 150g 焼き魚ラビゴットソースか ひじきと大豆の煮物 ピシソワーズ	米飯 150g 焼きそば きゅうりとわかめの酢のもの すりみ団子のすまし汁 フルーツ	米飯 150g 豚しゃぶのおろし添え 切干大根の煮付 根菜たっぷり味噌汁
夕	米飯 150g 八宝菜 五目生酢 豆腐と卵のぼかばかスープ	米飯 150g ひすい豆腐の肉味噌かけ 春菊のお浸し(付) あつさりサラダ	米飯 100g 煮魚 茶碗蒸し 手作りおはぎ	米飯 150g 炊きあわせ1 ブロッコリーとりんごのご 白菜のスープ 徳山特製ミックスジュース	米飯 150g 鶏肉と栗の甘辛煮 カレー酢 フルーツ	米飯 150g ねぎ味噌焼き ほうれん草と豆腐のゴーヤ さつまいもの卸し和え	米飯 150g 煮魚 春菊のおかか煮(付) アボカドのうざく フルーツ



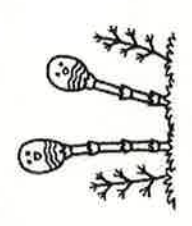
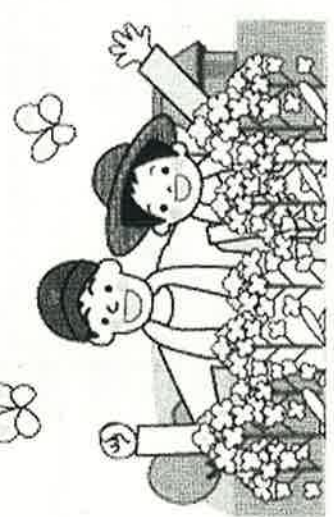
今週の水曜日(3月22日)は旬の県産産物の日です
新鮮な旬の地元産の農産物を食材とした料理を提供します！

- 【休山産】・・・米(ひとめぼれ)
- 【長門産】・・・きゅうり、たまねぎ、さつま芋
小ネギ、キャベツ、春菊、大根
はなつこりー、若鶏むね肉、人参
- 【日置産】・・・醤油、味噌
- 【油谷産】・・・卵
- 【山口産】・・・木綿豆腐、焼豆腐、油揚げ、厚揚げ

今週の特製ミックスジュース★

・パイナップル・バナナ・ヨーグルト

が入っています！！



ぼたもち・おはぎ

おはぎとぼたもち、実は同じもの。季節ごとに呼び名が変わります。

■ 牡丹餅【ぼたもち】

牡丹の花が咲く季節、すなわち春の彼岸に神仏や先祖への供物とされた小豆餠の様子を牡丹の花に見立てた。

■ 御萩【おはぎ】

小豆餠の様子を秋の彼岸の時期に咲く萩の花に見立てた。

なぜお彼岸におはぎを食べるのか？

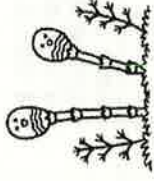
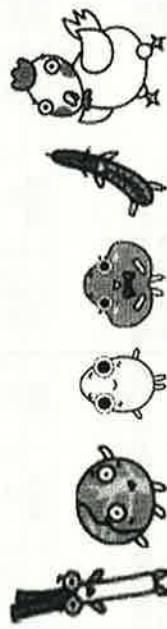
邪気を払う小豆と貴重品のお米で
先祖や収穫をもたらす神々
(春:植付・秋:収穫期)への
祈願や感謝、供養の意を込め供えた。



全粥・特軟菜

平成29年 3月20日 ~ 平成29年 3月26日

	3月20日 (月)	3月21日 (火)	3月22日 (水)	3月23日 (木)	3月24日 (金)	3月25日 (土)	3月26日 (日)
朝	全粥250g 大根の味噌汁 うずら豆の煮豆 小付け ヤクルト65	全粥250g キャベツの味噌汁 卵豆腐 小付け 牛乳	全粥250g あおさの味噌汁 煮物 小付け 牛乳	全粥250g かぼちやの味噌汁 チンゲン菜の卵とじ 小付け 牛乳	全粥250g たまねぎの味噌汁 煮物 小付け 牛乳	全粥250g 白菜の味噌汁 冷奴 小付け 牛乳	全粥250g じやが芋の味噌汁 煮物 小付け 牛乳
昼	全粥250g 春のお楽しみ焼き 小松菜のさっぱりサラダ とりなべ風 ヤクルト65	全粥250g チンジャオນユーロウスウ おろし和え 鯛そうめん	全粥250g ケチャップ煮 菜羹サラダ てつちり風	全粥250g おからハンバーグのあんか 大根のサラダ すいとん おやつ	全粥250g 魚のあんかけ ほうれん草のおろし和え ピシソーズ	全粥250g つくねのりんごソース煮 いろいろきんぴら すりみ団子のすまし汁 フルーツ	全粥250g かぼちやがんも やわらか焼売のあんかけ 根菜たっぷり味噌汁
夕	全粥250g 八宝菜 アボカドのヨーグルトサラ 豆腐と卵のほかほかスープ	全粥250g ひすい豆腐の肉味噌かけ 春菊のお浸し(付) かぼちやの煮付	全粥250g 煮魚 茶碗蒸し 豆乳ムース小豆ソース	全粥250g 炊きあわせ1 プロッコリーのごま和え 白菜のスープ 徳山特製ミックスジュース	全粥250g 鶏肉と栗の甘辛煮 菜種煮 フルーツ	全粥250g ねぎ味噌蒸し ほうれん草と豆腐のゴーヤ 卸し和え	全粥250g 煮魚 春菊のおかか煮(付) アボカドのうざく おやつ
	たんぱく質 50g 1264kcal 炭水化物 179g 脂質 27g 食塩 7g 加糖 530mg	たんぱく質 54g 1268kcal 炭水化物 196g 脂質 26g 食塩 7g 加糖 519mg	たんぱく質 56g 1260kcal 炭水化物 183g 脂質 26g 食塩 7g 加糖 563mg	たんぱく質 46g 1281kcal 炭水化物 179g 脂質 33g 食塩 6g 加糖 747mg	たんぱく質 50g 1247kcal 炭水化物 196g 脂質 26g 食塩 7g 加糖 511mg	たんぱく質 50g 1204kcal 炭水化物 171g 脂質 30g 食塩 7g 加糖 530mg	たんぱく質 48g 1265kcal 炭水化物 200g 脂質 29g 食塩 7g 加糖 579mg



今週の水曜日(3月22日)は旬の県産産物の日です

新鮮な旬の地元産の農産物を食材とした料理を提供します！

- 【林山産】・・・米(ひとめぼれ)
- 【長門産】・・・きゅうり、たまねぎ、さつま芋
小ネギ、キャベツ、春菊、大根
はなっこりー、若鶏むね肉、人参
- 【日直産】・・・醤油、味噌
- 【油谷産】・・・卵
- 【山口産】・・・木綿豆腐、焼豆腐、油揚げ、厚揚げ

今週の特製ミックスジュース★

・パイナップル・バナナ・ヨーグルト
が入っています！！



旬の県産農産物の日

H29.3.22

常食 (昼食)



《献立》

- * 焼き油揚げの変わりご飯
- * 春野菜の天ぷら
- * レーズンサラダ
- * てっちり風



天ぷらは
サクサク♪
変わりご飯は
ミョウガ、生姜が
効いて香ばしい。



《今日の山口県特産の食材》

俵山産・・・米

長門産・・・大根、きゅうり、玉葱、小ネギ、さつま芋

春菊、キャベツ、人参、はなっこりー、若鶏むね肉

日置産・・・味噌、うま口醤油

山口市・・・木綿豆腐、焼豆腐、油揚げ、厚揚げ

油谷産・・・卵

俵山病院・かつら苑 栄養課

旬の県産農産物の日

本日
3月22日(水)

地元的新鲜な食材を使用した料理を提供します！



【朝】 米飯
あおさの味噌汁
おおかか和え
牛乳

【昼】 焼き油揚げの変わりご飯
春野菜の天ぷら
レーズンサラダ
てっちり風

【夕】 米飯
煮魚
茶碗蒸し
手作りおはぎ



俵山産
米

長門産
大根、きゅうり、玉葱、人参、
キヤベツ、春菊、小ネギ、
はなっこりー、むね肉

日置産
味噌
うま口醤油

産
山口県

山口市
木綿豆腐
焼豆腐
厚揚げ
油揚げ

