

	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)							
朝食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯							
	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁							
	あつやきたまご 厚焼玉子	なっとう 納豆	きんま 秋刀魚のみぞれ煮	めだまや 目玉焼き	なっとう オクラ納豆	たまご はんぺんの卵とじ	とうふ 豆腐のカニあんかけ							
	ほうれん草とハムの炒め物	モヤシとウィンナーのソテー	なまあ 生揚げとかぶの煮物	こんぶ ちくわ 昆布と竹輪の煮物	だいこん 大根きんぴら	ながいも 長芋とオクラの和え物	ほうれん草 ほうれん草のなめ茸和え							
	ふりかけ		チーズ	きんときまめ 金時煮豆		ふりかけ	たいみそ							
	592kcal	569kcal	650kcal	641kcal	587kcal	536kcal	556kcal							
昼食	ぶたにく からどん 豚肉のピリ辛丼	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	クッパ	ミートナポリタン							
	いそあ モヤシの磯和え	ぶたにく みそ しょうがいた 豚肉の味噌生姜炒め	ぎゅうにく やながわふう 牛肉の柳川風	ゆず みそ やき カレイの柚子味噌焼	さけ 鮭のクリーム煮	かいそう 海藻サラダ	はくさい 白菜とりんごのサラダ							
	おうとう かん 黄桃缶	たまご キャベツと卵のサラダ	ほうれん草 かまぼこ ほうれん草と蒲鉾のわさび和え	きゅうり ちゅうかあ ささみと胡瓜の中華和え	すあ キャベツのごま酢和え	はくとう かん 白桃缶	プリン							
	ぎゅうにゅう 牛乳	キウイ	オレンジ	バナナ	りんごのコンポート	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳									
	754kcal	876kcal	789kcal	682kcal	894kcal	745kcal	741kcal							
夕食	さけ 鮭わかめご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	かんさいふう 関西風うどん	カツカレー	ざっくく はん 雑穀ご飯	はん ひじきご飯							
	おくずがけ	トマトスープ	みそしる 味噌汁	かぼちゃ 南瓜コロッケ	かぼちゃ 南瓜サラダ	きのこすまし汁	とんじる 豚汁							
	きりぼしだいこん ちゅうか メカブと切干大根の中華サラダ	エビフライ	とりにく しおこうじやき 鶏肉の塩麹焼	こまつな ごま 小松菜の胡麻サラダ	チョコババロア	さば みそに 鯖の味噌煮	おやこまきむし 親子巻蒸							
	ぎゅうにゅうめん 牛乳寒天ずんだあん	ポテトサラダ	こまつな しらあ 小松菜の白和え	フルーチェ		しらす きゅうり なたね あ シラスと胡瓜の菜種和え	こまつな ちくわ 小松菜と竹輪のポン酢和え							
		キャラメルプリン	いちごババロア			オレンジ	あんにんどうふ 杏仁豆腐							
	784kcal	896kcal	723kcal	730kcal	988kcal	773kcal	780kcal							
栄養価	エネルギー	2130kcal	エネルギー	2341kcal	エネルギー	2162kcal	エネルギー	2053kcal	エネルギー	2469kcal	エネルギー	2054kcal	エネルギー	2077kcal
	たんぱく質	76g	たんぱく質	77g	たんぱく質	90g	たんぱく質	78g	たんぱく質	88g	たんぱく質	82g	たんぱく質	90g
	脂質	44g	脂質	79g	脂質	54g	脂質	40g	脂質	68g	脂質	53g	脂質	42g
	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	10g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g
		あすなろ寮 利用者さん 誕生日メニュー		いちよう寮 利用者さん 誕生日メニュー	あすなろ寮 利用者さん 誕生日メニュー		いちよう寮 利用者さん 誕生日メニュー							

毎月19日は食育の日☆
 今年度最後の食育の日となりました。10月より東北を巡ってききましたが、最後は宮城県です。宮城県も太平洋に面しており、海産物が非常に有名ですが、今回はおくずがけについて紹介します。これは精進料理の1つだそうで、様々な食材と白石温麺が入り、昔は『葛粉』を使ってとろみをつけていたことから、『おくずがけ』と呼ばれるようになったといわれているそうです。今回は残念ながら白石温麺ではなく、素麺を代用しますが、とろみがかかることで非常にボリュームがでて身体も温まる料理になると思います。東日本大震災から7年が経ちましたが、震災を忘れることなく食育の日などを通して、郷土料理に触れ、復興の力添えとなればいいな...と思います☆