

		3月31日	日	4月1日	月	4月2日	火	4月3日	水	4月4日	木	4月5日	金	4月6日	土
朝食	A食	ほうぼうの塩焼き しらすおろし ヨーグルト お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー 401 たんぱく質 17.4 脂質 6.9 食塩 2.1	湯豆腐 菜の花のおかか和え フルーツ お味噌汁 ご飯/梅干し	エネルギー 441 たんぱく質 18.1 脂質 5.9 食塩 2.7	和風炒り卵 オクラのお浸し お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー 520 たんぱく質 15.8 脂質 17.2 食塩 2.2	あじの南蛮漬け(骨) アスパラのマヨネーズ和え お味噌汁 ご飯/梅干し	エネルギー 530 たんぱく質 15.2 脂質 10.8 食塩 2.6	出し巻き玉子 パンキンサラダ お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー 491 たんぱく質 15.4 脂質 14.2 食塩 2.2	はんぺんの煮物 青梗菜の和え物 ヨーグルト お味噌汁 ご飯/味付け海苔	エネルギー 415 たんぱく質 16.8 脂質 3.8 食塩 3.2	焼き厚揚げ もやしの和え物 お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー 459 たんぱく質 15.3 脂質 11.4 食塩 2.4
	B食	ゆでたまご しらすおろし ヨーグルト 牛乳 パン	エネルギー 549 たんぱく質 24.2 脂質 19.1 食塩 2.3	ツナポテト炒め 菜の花のおかか和え フルーツ 牛乳 パン	エネルギー 540 たんぱく質 22.5 脂質 14.2 食塩 2.0	ささみのスープ煮 オクラのお浸し ヨーグルト 牛乳 パン	エネルギー 520 たんぱく質 22.5 脂質 14.1 食塩 2.8	ハムのソテー アスパラのマヨネーズ和え フルーツ 牛乳 パン	エネルギー 592 たんぱく質 20.2 脂質 18.5 食塩 2.6	かにかまのクリーム煮 パンキンサラダ ヨーグルト 牛乳 パン	エネルギー 615 たんぱく質 21.0 脂質 21.9 食塩 3.3	ポークビーンズ 青梗菜の和え物 ヨーグルト 牛乳 パン	エネルギー 544 たんぱく質 23.3 脂質 16.9 食塩 2.7	目玉焼き ケチャップ添え もやしの和え物 フルーツ 牛乳 パン	エネルギー 567 たんぱく質 22.1 脂質 18.8 食塩 3.0
昼食	A食	たらの漬け焼き 卵豆腐 南瓜の小倉煮 お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー 494 たんぱく質 23.9 脂質 6.7 食塩 3.1	豚肉と野菜の柚子煮 しゅうまい 青梗菜のナムル お吸い物 ご飯/香の物	エネルギー 607 たんぱく質 25.9 脂質 17.4 食塩 2.4	かれいの塩焼き 野菜サラダ お味噌汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 538 たんぱく質 27.3 脂質 10.1 食塩 2.6	肉豆腐 焼き茄子 菜の花のくるみ和え お吸い物 ご飯/香の物	エネルギー 580 たんぱく質 27.3 脂質 15.1 食塩 2.5	さばの塩焼き ごぼうサラダ お吸い物 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 598 たんぱく質 20.9 脂質 21.1 食塩 1.2	和食屋摩耶亭 ちり寿司 里芋の炊き合わせ 法蓮草のピーナッツ和え お吸い物		いわしの梅煮(骨) 春雨サラダ いんげんのお浸し お吸い物 ご飯/香の物	エネルギー 635 たんぱく質 32.3 脂質 15.3 食塩 2.6
	B食	焼きそば 卵豆腐 南瓜の小倉煮 お味噌汁 ご飯/香の物	エネルギー 728 たんぱく質 27.8 脂質 15.6 食塩 3.8	高菜チャーハン しゅうまい 青梗菜のナムル 中華スープ 香の物	エネルギー 582 たんぱく質 22.5 脂質 19.3 食塩 3.2	トマト煮込みハンバーグ 野菜サラダ スープ ご飯/香の物 デザート	エネルギー 659 たんぱく質 23.8 脂質 19.2 食塩 3.1	月見うどん 焼き茄子 菜の花のくるみ和え ご飯/香の物	エネルギー 584 たんぱく質 25.5 脂質 11.1 食塩 1.7	鶏肉のピザ風味チーズ焼き ごぼうサラダ スープ ご飯/香の物 デザート	エネルギー 539 たんぱく質 26.8 脂質 11.6 食塩 2.2			酢鶏 春雨サラダ いんげんのお浸し 中華スープ ご飯/香の物	エネルギー 583 たんぱく質 27.7 脂質 10.1 食塩 3.7
夕食	A食	油揚げの福袋煮 さつま芋のサラダ 小松菜の炒め煮 お吸い物 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 785 たんぱく質 30.4 脂質 29.0 食塩 1.8	甘鯛のしそ風味揚げ 長芋の炊き合わせ ピーマンの和え物 お味噌汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 590 たんぱく質 25.8 脂質 12.5 食塩 2.6	豚肉の野菜巻き 法蓮草の白和え ふきの佃煮 お吸い物 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 649 たんぱく質 27.7 脂質 23.0 食塩 2.3	めばるの柚子味噌焼き カリフラワーのピクルス いんげんのわさび和え かきたま汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 529 たんぱく質 26.8 脂質 9.4 食塩 1.7	摩耶和食御膳 ビーフカツ ひじき煮 フロッキーの和え物 お味噌汁 ご飯・香の物 デザート		さわらの山椒焼き 新じゃがの炒め物 オクラの和え物 お味噌汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 686 たんぱく質 27.3 脂質 24.5 食塩 2.6	豚肉の利休焼き 南瓜のきのこあんかけ もずく酢 お味噌汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 681 たんぱく質 28.4 脂質 22.2 食塩 3.1
	B食	白身魚のパプリカソース さつま芋のサラダ 小松菜の炒め煮 スープ ご飯/香の物 デザート	エネルギー 595 たんぱく質 24.3 脂質 16.6 食塩 2.3	鶏肉のオレンジソース 長芋の炊き合わせ ピーマンの和え物 スープ ご飯/香の物 デザート	エネルギー 514 たんぱく質 25.5 脂質 7.2 食塩 2.3	姫鯛のオリーブ焼き 法蓮草の白和え ふきの佃煮 お吸い物 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 587 たんぱく質 28.9 脂質 18.7 食塩 2.6	豚肉の角煮 カリフラワーのピクルス いんげんのわさび和え かきたま汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 599 たんぱく質 25.5 脂質 17.2 食塩 2.1			タンドリーチキン ~カレー風味~ 新じゃがの炒め物 オクラの和え物 お味噌汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 670 たんぱく質 28.6 脂質 21.5 食塩 3.4	鮭のタルタルソース 南瓜のきのこあんかけ もずく酢 お味噌汁 ご飯/香の物 デザート	エネルギー 675 たんぱく質 28.6 脂質 21.9 食塩 3.5

旬の味 ふき

今回の旬の野菜は4月に旬の「ふき」です。
「ふき」は水分がおよそ96%と、ほとんどが水分の野菜です。
ビタミンの含量は少なめですが、カリウム、マンガン、食物繊維が豊富です。
歯ざわりや、ほろ苦さ、季節感を楽しむ野菜とも言えます。ぜひ、ご賞味ください。



喫茶時間	10:00~14:00 / 15:00~16:00
朝食	7:30~9:00 (ラストオーダー 8:30)
昼食	12:00~13:30 (ラストオーダー 13:00)
夕食	17:30~20:00 (ラストオーダー 19:30)