



給食センター 平成30年3月下旬予定献立表



ぼたもち（牡丹餅）とおはぎはどう違うの？ 基本的には同じものですが、春のお彼岸の頃には牡丹の花が咲き、秋のお彼岸には萩の花が咲くことに由来しています。

	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
	金	土	日	月	火	水かしわご飯・春分の日	木	金
昼食	牛肉の時雨煮 蒸ししゅうまい 大根の酢の物 焼きピーマン他	あじ南蛮の野菜餡かけ 糸寒天のポン酢和え 椎茸と切干大根の中華煮 青梗菜のソテー他	白身魚のパセリ揚げ 焼き餃子 麻婆豆腐 青梗菜の胡麻和え他	赤魚の照り焼き 蓮根とがんともの煮物 金時豆の甘煮 マカロニサラダ他	鶏肉のケチャップ煮 竹輪の磯辺揚げ ポテトの加風味サラダ 細切り昆布の煮物他	海老カツ 野菜炒め 高野豆腐の柚子風味煮 ぼたもち他	さけの山椒焼き ごぼうのかき揚げ 根菜煮 春菊委のビーツ和え他	ロールキャベツの煮物 懐かしコロック 丸天とぜんまいの煮物 青梗菜と干し海老のソテー他
エネルギー	551Kcal	505Kcal	618Kcal	657Kcal	610Kcal	640Kcal	515Kcal	539Kcal
塩分相当量	2.8g	2.7g	2.3g	2.7g	2.4g	2.3g	2.2g	2.6g
夕食	さばのみりん焼き 南瓜天 蓮根の胡麻まぶし ターサイとしめじのソテー他	かつとじ いとこの酢の物 冬瓜の煮物 小松菜の胡麻和え他	おでん ビーンズサラダ 茄子のそぼろ煮 オクラのおかか和え他	鶏肉の味噌焼き オムレツ 三角蒟蒻煮 菜の花の山葵和え他	さけの塩焼き 出し巻き卵・蒲鉾 干し海老と大根の煮物 モロヘイヤの和え物他	さばの塩焼き ミニ春巻き 人参シリシリ パンプキンサラダ他	甘辛鶏のあん絡め 海鮮焼売 卵の花煮 ターサイの胡麻和え他	赤魚の煮付け 南瓜とインゴットの煮物 春雨の酢の物 茄子の中華煮他
エネルギー	546Kcal	670Kcal	545Kcal	520Kcal	526Kcal	600Kcal	601Kcal	647Kcal
塩分相当量	2.6g	2.3g	2.9g	2.4g	2.7g	2.5g	2.6g	2.7g
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日
	土	日	月	火	水	木	金	土
昼食	さけのレモン焼き 蒸し南瓜 ささがきごぼうの金平 湯豆腐他	ハンバーグ フレンチポテト・加ソテー ぜんまいの煮物 小松菜のお浸し他	白身魚のフライ 蒸し焼売 ひじきの煮物 じゃが芋の加煮他	鶏肉のピザソース焼き きびなご天・デブカツリ 大学芋 昆布の煮物他	さばの生姜煮 ミートボールのケチャップ煮 キャベツのサラダ オクラのビーツ和え他	豆腐ハンバーグ照り煮 南瓜と厚揚げの煮物 里芋のサラダ 菜の花の白和え他	かれのい甘酢餡からめ 竹輪の生姜煮 マカロニサラダ ターサイのビーツ和え他	牛肉の中華炒め 薩摩芋のレモン煮 高野豆腐の含め煮 青梗菜のソテー他
エネルギー	650Kcal	601Kcal	561Kcal	620Kcal	671Kcal	679Kcal	500Kcal	602Kcal
塩分相当量	2.3g	2.4g	2.2g	2.3g	2.5g	2.6g	2.8g	2.3g
夕食	えびちり 鶏天 つきごんの炒め煮 青梗菜のソテー他	太刀魚の揚げ煮 いんげん・蓮根煮 大根の柚子サラダ オクラのピーナツ和え他	牛肉と豆腐の旨煮 里芋の胡麻まぶし 寄せ焼きたまご 菜の花のおかか和え他	赤魚のみりん焼き 春巻き 大根なます 大豆の煮物他	酢豚 菜の花の辛子和え 丸天の含め煮 大根場と蓮根の胡麻和え他	サーモンフライ 人参のかき揚げ 冬瓜の煮物 春菊の胡麻和え他	メンチカツ 野菜炒め じゃが芋のバター風味 蓮根の煮物他	さばの幽庵焼き 蒟蒻煮 ポテトサラダ 春菊のしめじ和え他
エネルギー	602Kcal	640Kcal	615Kcal	650Kcal	629Kcal	599Kcal	640Kcal	601Kcal
塩分相当量	2.5g	2.8g	2.4g	2.7g	2.4g	2.6g	2.5g	2.5g

*皆様の健康に配慮し、野菜をたくさん、栄養のバランスがよい献立に致しております。何かご意見がありましたらご連絡ください。

*メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。

*当センターは国産米を使用しています。

*お弁当はお早めにお召し上がり下さい。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋老人給食センター
092-933-0641
福岡県高齢者福祉生活協同組合