

木 曾 寮

献



立



表

H.28 3月1日(火)
～ 8日(火)

1日(火)

味噌汁	ちりめん山椒	うめぼし
(白菜)	切干大根の	ジョア
油揚げ	炒り煮	
エネルギー	452kcal	塩分 4.6g
おにぎり	豚汁	
(サケ・ゆかり・こんぶ)	いちご	
こんにゃくの白和え		
エネルギー	502kcal	塩分 2.8g
たらの和風ピカタ	いそべ和え	
なすの煮物		
エネルギー	413kcal	塩分 2.4g

2日(水)

味噌汁	サケフレーク	野沢菜漬
(キャベツ)	かぼちゃの	牛乳
わかめ	煮付	
エネルギー	487kcal	塩分 3.3g
豆腐のはさみむし		
みそ汁		
辛子マヨネーズ和え		
エネルギー	456kcal	塩分 3.0g
チーズポテト	塩こうじ浅漬け	
大根のバター醤油煮		
エネルギー	420kcal	塩分 2.0g

3日(木)

味噌汁	しらす干し	しば漬
(玉ねぎ)	じゃが芋の	牛乳
しいたけ	しょうが煮	
エネルギー	481kcal	塩分 4.0g
春色丼	ひなあられ	
すいもの		
すみそ和え		
エネルギー	449kcal	塩分 4.2g
春雨と豚肉の炒め物	おろし和え	
豆腐の卵とじ		
エネルギー	436kcal	塩分 2.8g

4日(金)

味噌汁	しそわかめ	白菜漬
(豆腐)	野菜豆	ジョア
ねぎ		
エネルギー	407kcal	塩分 3.5g
さつま芋コロッケ		
しょうがみそ汁		
ピーナツ和え		
エネルギー	527kcal	塩分 2.5g
焼魚(赤魚西京漬)	大根の	
白菜と厚揚げのうま煮	さっぱり	
	サラダ	
エネルギー	432kcal	塩分 3.3g

5日(土)

味噌汁	なっとう	うめぼし
(大根)	姫竹のかつお煮	牛乳
ふ		
エネルギー	483kcal	塩分 3.4g
菜の花ご飯	しゃきしゃきサラダ	
けんちん汁	ヨーグルト	
わかさぎ甘露煮		
エネルギー	462kcal	塩分 5.2g
鶏肉のトマト煮	ごまだれ和え	
れんこんの炒め煮		
エネルギー	422kcal	塩分 2.7g

6日(日)

味噌汁	のりの佃煮	千枚漬
(玉ねぎ)	ふの卵とじ	ヤクルト
わかめ		
エネルギー	408kcal	塩分 4.3g
ささみのたらマヨ焼		
豆苗みそ汁		
ブロッコリーとさつま芋のおかか和え		
エネルギー	541kcal	塩分 3.0g
カレー炒め	ごま和え	
ぶり大根		
エネルギー	415kcal	塩分 2.3g

7日(月)

味噌汁	塩辛	きゅうり漬
(じゃが芋)	白和え	牛乳
えのき茸		
エネルギー	458kcal	塩分 3.4g
茶そば		
ジャーマンかぼちゃ		
ポン酢風味コールスロー		
エネルギー	468kcal	塩分 3.5g
厚揚げのみそ炒め	こんぶ和え	
かぶのシーチキン煮		
エネルギー	448kcal	塩分 2.7g

8日(火)

味噌汁	なめ茸茶漬	白菜漬
(大根)	ふきの煮付	ジョア
油揚げ		
エネルギー	361kcal	塩分 4.2g
あじのフライ		
かき玉スープ		
鉄腕サラダ		
エネルギー	586kcal	塩分 2.0g
二色田楽	きざみ和え	
肉じゃが		
エネルギー	423kcal	塩分 2.3g

ちょっとひとこと

3月も中旬になりましたが、暖かくなったり、寒さがもどってきたりして体にこたえる氣候が続いています。

インフルエンザの流行も今年は遅く、また流行している期間が長いようですが、木曾寮の皆さんは元気に過ごされています。

まだ気を抜かず、職員・お年寄りとも予防を心がけています。

今回の献立からレシピをご紹介します。

～春色丼～

材料(4人分)

米 240g、抹茶 1.2g、塩 0.4g、

桜でんぶ 8g、錦糸卵 卵4個分

サラダえび 12尾、きぬさや 4枚

作り方

お米を洗い、お好みの硬さに水加減をした所に抹茶と塩を加えて炊きます。

炊けたらよく混ぜて器にもり、錦糸卵を

全体にちらし、桜でんぶ・えび・千切りにしたきぬさやをかざります。

緑色のご飯の上に黄色の卵、ピンクの

でんぶがのり春らしい彩りご飯になります。

ひなまつりにちらし寿司もいいですが、

ちょっと 気分を変えて作ってみては

いかがでしょうか。