

春の献立

(エネルギー 2184kcal、塩分 9.8g、脂質 55.1g)

春には様々な山菜が芽吹きます。春にしか味わえない山菜をふんだんに使い、琵琶湖の恵みのフナやセタシジミと合わせた山と湖の幸がたっぷりの献立です。

【朝食】

- ご飯 (主食 1.5 っ)
- しいたけと豆腐のすまし汁
- グリーンピースの卵とじ (主菜 1 っ)
- うどのきんぴら (副菜 1 っ)
- みぶな 生菜の漬物
- バナナ (果物 1 っ)



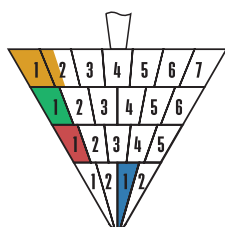
【間食】

- いちごミルク (牛乳・乳製品 1 っ)

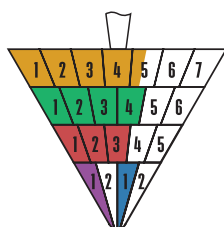


【昼食】

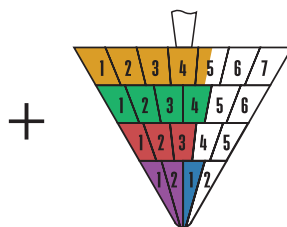
- 米粉パン (主食 1 っ)
- うみ さち 湖の幸スパゲッティ
- (主 食 2 っ、副菜 1 っ、主菜 2 っ)
- 春野菜サラダ (菜の花、わらび、クレソン)
- (副菜 1 っ)
- 春野菜スープ (副菜 1 っ)
- ヨーグルト (牛乳・乳製品 1 っ)



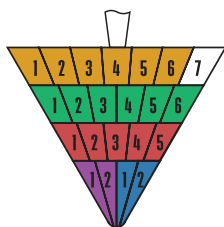
朝食



朝食+昼食



朝食+昼食+間食



朝食+昼食+間食+夕食



【夕食】

- ご飯 (主食 1.5 っ)
- ふなの子つけ (主菜 2 っ)
- ふきとたけのこと鶏肉の炊き合わせ
- (副菜 1 っ)
- こごみのごまあえ (副菜 1 っ)
- キウイフルーツ (果物 1 っ)

夏の献立

(エネルギー 2260kcal、塩分 9.9g、脂質 50.3g)

夏に脂がのっておいしいビワマスやコアユ、ゴリなど琵琶湖で育った魚を十分に使い、酢を使っためずしや酢漬け、香味野菜や香辛料のたでや青とうがらし、からしをうまく利用した暑い夏を乗り切る献立です。



【朝食】

ご飯 (主食 2つ)
泥亀汁 (副菜 1つ)
ごりの佃煮
きゅうりとみょうがの酢漬け
かぼちゃの煮物 (副菜 1つ)
なし (果物 1つ)



【昼食】

めずし (たですし) (主食 2つ、主菜 1つ)
じゅんさいのすまし汁
小あゆの天ぷら (主菜 1つ)
青とうがらしの煮物 (副菜 1つ)
トマトサラダ (副菜 1つ)

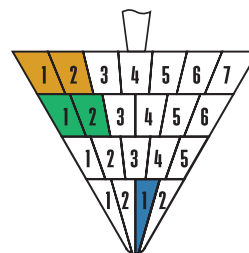


【夕食】

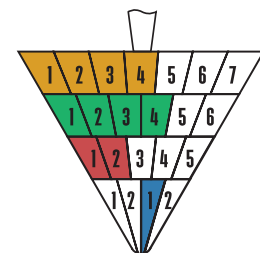
ご飯 (主食 2つ)
ずいきのすまし汁
びわまスの塩焼き (主菜 2つ)
冬瓜のそぼろあんかけ (副菜 1つ、主菜 1つ)
丁字麩のからしあえ (副菜 1つ)

【間食】

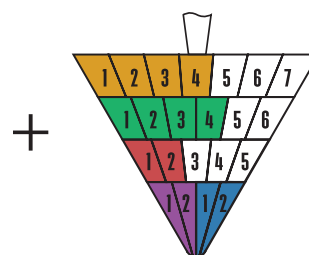
すいか (果物 1つ)
牛乳 (牛乳・乳製品 2つ)



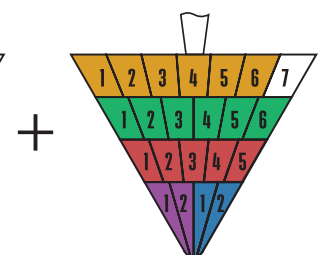
朝食



朝食+昼食



朝食+昼食+間食



朝食+昼食+間食+夕食