

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つ)
- 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つ)
- うどのきんぴら (副菜 1つ)
- みぶな
壬生菜の漬物
- バナナ (果物 1つ)



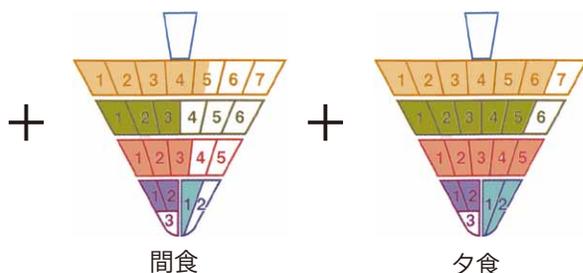
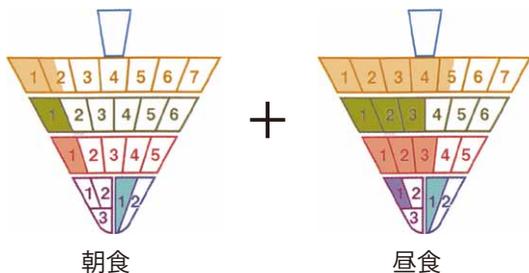
【間食】

- いちごミルク (牛乳・乳製品 1つ)



【昼食】

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



【夕食】

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