



週間予定献立表



	3月7日（月）	3月8日（火）	3月9日（水）	3月10日（木）	3月11日（金）	3月12日（土）	3月13日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 エビ団子の煮物 とろろ芋 金時煮豆	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺんの炒め物 おろし納豆 梅干し	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 たいみそ	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 大豆とベーコンのコンソメ煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 切干大根の煮物 のり佃煮
	【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 402 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 2.6 g 【炭水化物】 80.9 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 71.9 g 【塩分】 5.3 g	【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 10.0 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 339 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 2.8 g
	ご飯 ほっけの香味焼き 大根のわさびマヨ和え キャベツの即席漬け いちご 牛乳	ご飯 鶏肉のごま焼き ポテトサラダ 菜の花の磯和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 鮭の二色焼き すき昆布煮 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳	ご飯 八宝菜 バンバンジー風サラダ オクラとなめこ和え はっさく 牛乳	ご飯 白身魚の野菜マヨ焼き ブロッコリーの和風ドレ和え 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚丼風煮 大根サラダ 小松菜のわさび和え オレンジ 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ スパゲティソテー キャベツの辛子和え はっさく 牛乳
	ココアワッフル	カスタードケーキ	メープルパンケーキ	味噌まんじゅう	ババロアシュークリーム	焼きドーナツ（豆乳）	カエデの実
	【エネルギー】 566 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 74.4 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 770 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 21.7 g 【炭水化物】 116.7 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 546 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 587 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 17.2 g 【炭水化物】 84.5 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 707 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 29.4 g 【炭水化物】 81.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 625 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 84.3 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 631 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 85.0 g 【塩分】 2.4 g
夕食	ご飯 みそ汁 和風きのこハンバーグ ほうれん草のソテー さくら漬け	ご飯 清汁 ホキの野菜あんかけ 豆腐ゆず味噌田楽 野沢菜漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め 小松菜のしらす和え しば漬け	ご飯 清汁 アジの葱醤油焼き 里芋のみそ煮 さくら漬け	ご飯 かき卵汁 鶏肉と大豆の煮物 春雨のピリ辛炒め たくあん漬け	ご飯 清汁 和風卵焼き いんげんとツナの炒め物 大葉みそ	ご飯 清汁 鰯の山椒味噌焼き ふきと厚揚げの煮物 菜の花の錦糸和え
	【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 5.2 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 56.6 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.5 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限

日迄