



週間予定献立表

	3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 温泉卵 わらびのお浸し 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 がんもの合め煮 とろろ芋 金時煮豆 【エネルギー】 431 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 80.3 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き オクラとひじきの和え物 ふりかけ 【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 58.2 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のお浸し たらこ 【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 厚巻き卵 味付けのり 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 菜の花のごまドレ和え たいみそ 【エネルギー】 314 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 2.7 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそばろ煮 おろし納豆 梅干し 【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 5.1 g
	ご飯 鯖の葱醤油かけ オクラおろし 白菜の甘酢和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 597 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 79.9 g 【塩分】 3.0 g	ちらしご飯 ハンバーグデミソース 菜の花とベーコンソテー 大根のマヨ和え はっさく 牛乳 【エネルギー】 764 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 27.5 g 【炭水化物】 102.6 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 春雨サラダ フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 671 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 2.9 g	★おすすめメニュー★ 山菜ご飯 ほっけの梅葱焼き パンプキンサラダ 胡瓜の即席漬け オレンジ・牛乳 【エネルギー】 751 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 23.9 g 【炭水化物】 103.2 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 豚肉のカレー炒め キャベツサラダ 枝豆おろし はっさく 牛乳 【エネルギー】 731 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 102.8 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 アジの南蛮漬け ビーフンソテー ほうれん草の錦糸和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 730 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 93.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み いんげんのマヨ和え 白菜の磯和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 82.1 g 【塩分】 2.1 g
昼食・おやつ	エクレア 【エネルギー】 597 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 79.9 g 【塩分】 3.0 g	黒糖まんじゅう 【エネルギー】 764 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 27.5 g 【炭水化物】 102.6 g 【塩分】 3.7 g	ワッフル 【エネルギー】 671 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 2.9 g	黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 751 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 23.9 g 【炭水化物】 103.2 g 【塩分】 3.6 g	おはぎ 【エネルギー】 731 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 102.8 g 【塩分】 2.9 g	ショコラぶっせ 【エネルギー】 730 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 93.8 g 【塩分】 2.5 g	いちごクレープ 【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 82.1 g 【塩分】 2.1 g
	ご飯 スープ クリーム煮 ごぼうサラダ キャベツのなめ茸和え 【エネルギー】 490 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 74.4 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 スープ ホタテ入り卵焼き 茄子の肉味噌炒め しば漬け 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 鯖のごま醤油焼き 鶏ささみの和え物 青かつば漬け 【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 かき卵汁 鶏肉と大豆の煮物 ブロッコリーサラダ ねぎ味噌 【エネルギー】 470 kcal 【たんぱく質】 18.3 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き もやしと胡瓜のごま酢和え さくら漬け 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 5.2 g 【炭水化物】 56.5 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 大根としらすの梅ドレ和え 赤かつば漬け 【エネルギー】 472 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 ホキのバター醤油焼き 揚げ茄子のポン酢がけ オクラの梅おかか和え 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 1.6 g
夕食	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き オクラとひじきの和え物 ふりかけ 【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 58.2 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 がんもの合め煮 とろろ芋 金時煮豆 【エネルギー】 431 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 80.3 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のお浸し たらこ 【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 厚巻き卵 味付けのり 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 菜の花のごまドレ和え たいみそ 【エネルギー】 314 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 2.7 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそばろ煮 おろし納豆 梅干し 【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 5.1 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 温泉卵 わらびのお浸し 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.4 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