



週間予定献立表



	3月21日（月）	3月22日（火）	3月23日（水）	3月24日（木）	3月25日（金）	3月26日（土）	3月27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 【エネルギー】 387 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 4.8 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 カリフラワーソテー 金時煮豆 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 納豆大根菜和え 梅干し 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 菜の花のくるみ和え のり佃煮 【エネルギー】 338 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大豆とベーコンのコンソメ煮 味付けのり 【エネルギー】 423 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 オクラとひじき和え ふりかけ 【エネルギー】 338 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 2.5 g
	【エネルギー】 387 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 4.8 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 338 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 423 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 338 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 2.5 g
昼食・おやつ	ご飯 回鍋肉 さつま芋の舍め煮 オクラのおろし和え はっさく 牛乳 練りきり	★おすすめメニュー★ 梅しらすご飯 菜の花コロッケ もやしとひじき和え 大根の即席漬け フルーツミックス・牛乳 いちごクレープ	ご飯 親子煮 いんげんとツナサラダ 白菜のお浸し オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ	ご飯 鰯の香味焼き 切干大根の煮物 キャベツの生姜和え はっさく 牛乳 おはぎ	ご飯 豚肉のピリ辛炒め ポテトサラダ もやしの胡麻和え フルーツミックス 牛乳 ココアワッフル	ご飯 アジの南蛮漬け キャベツと高野豆腐の煮物 オクラの磯和え オレンジ 牛乳 黒糖まんじゅう	ご飯 オムレツミートソースかけ 菜の花とベーコンソテー 玉葱のお浸し はっさく 牛乳 焼きドーナツ（チョコ）
	【エネルギー】 673 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 18.9 g 【炭水化物】 103.6 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 652 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 22.6 g 【炭水化物】 89.6 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 646 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 86.7 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 670 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 103.7 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 743 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 23.1 g 【炭水化物】 107.4 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 657 kcal 【たんぱく質】 27.4 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 102.0 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 625 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 22.6 g 【炭水化物】 81.6 g 【塩分】 2.6 g
夕食	ご飯 かき卵汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ 春雨サラダ いんげんの胡麻和え 【エネルギー】 503 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 和風卵焼き 山菜炒り煮 さくら漬け 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル ほうれん草のごまドレ和え しば漬け 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま焼き すき昆布煮 たくあん漬け 【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 清汁 ホキの野菜あんかけ 茹子の肉味噌炒め 大根のゆかり和え 【エネルギー】 402 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 ハンバーグトマトソース スパゲティソテー 小松菜の酢味噌和え 【エネルギー】 497 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 74.3 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 清汁 鰯のみそ焼き 豆腐のカニあんかけ 胡瓜の甘酢和え 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 3.7 g
	【エネルギー】 503 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 402 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 497 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 74.3 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 3.7 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