



# 週間予定献立表

	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)	4月1日 (金)	4月2日 (土)	4月3日 (日)
朝食	<p>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</p> <p>【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 83.8 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き キャベツのおかか和え 梅干し</p> <p>【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 55.6 g 【塩分】 3.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ とろろ芋 うぐいす豆</p> <p>【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 78.4 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き チンゲン菜の炒め煮 たいみそ</p> <p>【エネルギー】 339 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 目玉焼き ポトフ 味付けのり</p> <p>【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 68.8 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 厚焼き卵 のり佃煮</p> <p>【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 3.4 g</p>
	<p>朝食 おやつ</p>	<p>ご飯 鱈の梅葱焼き 大根サラダ いんげんの生姜和え りんご 牛乳</p> <p>【エネルギー】 613 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 89.3 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>ご飯 チンジャオロース カニ焼売 小松菜のナムル はっさく 牛乳</p> <p>【エネルギー】 592 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 17.4 g 【炭水化物】 83.0 g 【塩分】 1.5 g</p>	<p>ご飯 ホキのコーンマヨ焼き わかめの炒め物 白菜の甘酢和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 745 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 30.9 g 【炭水化物】 89.2 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>★リクエストメニュー★ 五目ご飯 天ぷら 山菜おろし 菜の花の錦糸和え りんご・牛乳</p> <p>【エネルギー】 648 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 26.2 g 【炭水化物】 95.2 g 【塩分】 4.3 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のマスタード焼き アスパラサラダ キャベツのゆかり和え はっさく 牛乳</p> <p>【エネルギー】 708 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 25.2 g 【炭水化物】 96.3 g 【塩分】 1.5 g</p>	<p>ご飯 ほっけの塩焼き ふきのそばろ炒め 大根の梅和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 553 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 78.2 g 【塩分】 1.2 g</p>
おやつ	カスタードケーキ	黒蜜パンケーキ	カエデの実	いちごフルーチェ	黒糖まんじゅう	ワッフル	ババロアシュークリーム
夕食	<p>ご飯 みそ汁 おろしハンバーグ 金平ごぼう しば漬け</p> <p>【エネルギー】 477 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 11.5 g 【炭水化物】 76.4 g 【塩分】 4.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のうま煮 ささみどわかめのごまドレ和え さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 632 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 しめじのキムチ炒め 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 452 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 69.4 g 【塩分】 3.3 g</p>	<p>ご飯 スープ オムレツミートソースかけ いんげんのマヨ和え 胡瓜の即席漬け</p> <p>【エネルギー】 468 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>ご飯 清汁 白身魚の煮付け ほうれん草の胡麻和え ふきのとう味噌</p> <p>【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 3.7 g</p>	<p>ご飯 ワンタン汁 豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 507 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 63.3 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鯖の生姜焼き 南瓜煮 枝豆おろし</p> <p>【エネルギー】 476 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 73.8 g 【塩分】 4.0 g</p>

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