



週間予定献立表

	2月27日（月）	2月28日（火）	3月1日（水）	3月2日（木）	3月3日（金）	3月4日（土）	3月5日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き とろろ芋 金時煮豆	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 菜の花のお浸し のり佃煮	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆おろし 梅干し	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 青梗菜と油揚げの炒め煮 たらこ	ご飯 みそ汁 目玉焼き ベーコンとキャベツのクリーム煮 味付け海苔	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 ほうれん草のボン酢和え たいみそ
	【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 76.1 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 372 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 70.7 g 【塩分】 5.1 g	【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 387 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 3.5 g
昼食・おやつ	ご飯 豚肉のカレー炒め アスパラサラダ 大根の甘酢和え りんご 牛乳	ご飯 アジの南蛮漬け ポテトサラダ オクラの磯和え オレンジ 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 大根サラダ 青梗菜のお浸し フルーツミックス 牛乳	★リクエストメニュー★ 鶏五目ご飯 鱈の煮付け パンプキンサラダ キャベツの即席漬け はっさく・牛乳	☆ひな祭りメニュー☆ ちらし寿司・清汁 海老フライ 菜の花とベーコンソテー いちご ヤクルト	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根の即席漬け フルーツミックス 牛乳	ご飯 オムレツのトマトソースかけ 和風スパゲティソテー 菜の花の錦糸和え オレンジ 牛乳
	エクレア	抹茶まんじゅう	ワッフル	焼きドーナツ（チョコ）	練りきり・甘酒	ショコラぶっせ	パンケーキ
夕食	ご飯 かき卵汁 ほっけの塩焼き ひきじとツナの煮物 いんげんの生姜和え	ご飯 清汁 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草のごま和え かぶの即席漬け	ご飯 みそ汁 鯖の梅葱焼き 金平ごぼう 青かつば漬け	ご飯 清汁 和風卵焼き 五目炒め 大葉みそ	ご飯 かき卵汁 鶏肉と大豆の煮物 さつま芋サラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き ふきと厚揚げの煮物 たくあん漬け	ご飯 清汁 豚肉のごまみそ炒め 茄子の生姜和え 赤かつば漬け
	【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 74.7 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 491 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.3 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 484 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 3.0 g

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

掲示期限 R5年3月5日迄