



週間予定献立表



	3月6日 (月)	3月7日 (火)	3月8日 (水)	3月9日 (木)	3月10日 (金)	3月11日 (土)	3月12日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 菜の花のおかか和え のり佃煮 【エネルギー】 316 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 57.4 g 【塩分】 2.4 g	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】 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	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 70.5 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 白菜のコンソメ煮 味付け海苔 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め とろろ芋 金時煮豆 【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 2.6 g 【炭水化物】 85.8 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひびき煮 梅干し 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 9.4 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 4.2 g	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 【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 3.3 g
	ご飯 ほっけの香味焼き ポテトサラダ 小松菜の磯和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 667 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 17.2 g 【炭水化物】 99.6 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 八宝菜 春雨の中華和え 青梗菜のナムル りんご 牛乳 【エネルギー】 639 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 82.9 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 鱈の梅葱焼き すき昆布煮 胡瓜の即席漬け はっさく 牛乳 【エネルギー】 626 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 97.2 g 【塩分】 2.4 g	★おすすめメニュー★ 梅しらすご飯 菜の花コロッケ カリフラワーサラダ 玉葱のお浸し フルーツミックス・牛乳 【エネルギー】 661 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 99.9 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 オムレツのチリソース バンバンジー風サラダ オクラとなめこ和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 654 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 106.5 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 りんご 牛乳 【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 28.5 g 【脂質】 26.0 g 【炭水化物】 78.5 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 豚井風煮 大根サラダ 小松菜のしらす和え はっさく 牛乳 【エネルギー】 632 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 84.0 g 【塩分】 2.7 g
昼食・おやつ	ココアワッフル	いちごクレープ	しっとり大福	今川焼き (クリーム)	黒糖まんじゅう	ババロアシュークリーム	焼きドーナツ (豆乳)
夕食	ご飯 スープ 和風きのこハンバーグ ほうれん草の酢醤油和え しば漬け 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 清汁 鱈の野菜あんかけ 豆腐のゆず味噌田楽 野沢菜漬け 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 清汁 豚肉の孟宗煮 キャベツと高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 スープ 豆腐のピリ辛味噌あんかけ アスパラのマヨ和え 青かつば漬け 【エネルギー】 458 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 清汁 アジの葱醤油焼き 里芋のそぼろあん つば漬け 【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 清汁 鶏肉と大豆の煮物 いんげんの味噌炒め たくあん漬け 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 清汁 白身魚の野菜マヨ焼き 豆腐のきのこあんかけ さくら漬け 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 3.6 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12日迄