



週間予定献立表



	3月20日（月）	3月21日（火）	3月22日（水）	3月23日（木）	3月24日（金）	3月25日（土）	3月26日（日）
朝食	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 白菜の炒り煮 温泉卵 アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 高野豆腐のそばろ煮 小松菜のお浸し 味付け海苔	ご飯 みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ カリフラワーソテー ふりかけ	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 厚焼き卵 たいみそ	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き とろろ芋 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 目玉焼き 大豆とベーコンのコンソメ煮 のり佃煮
	【エネルギー】451 kcal 【たんぱく質】17.3 g 【脂質】10.5 g 【炭水化物】70.0 g 【塩分】5.1 g	【エネルギー】391 kcal 【たんぱく質】14.6 g 【脂質】8.9 g 【炭水化物】60.3 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】332 kcal 【たんぱく質】13.7 g 【脂質】4.1 g 【炭水化物】58.0 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】382 kcal 【たんぱく質】12.7 g 【脂質】9.3 g 【炭水化物】60.2 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】396 kcal 【たんぱく質】14.0 g 【脂質】7.2 g 【炭水化物】66.8 g 【塩分】3.5 g	【エネルギー】399 kcal 【たんぱく質】15.9 g 【脂質】3.6 g 【炭水化物】75.9 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】373 kcal 【たんぱく質】15.6 g 【脂質】7.7 g 【炭水化物】59.4 g 【塩分】2.9 g
昼食・おやつ	ご飯 豚肉と春野菜の炒め物 春雨サラダ ほうれん草のピーナツ和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 鯖のスタミナ焼き さつま芋サラダ オクラのおろし和え はっさく 牛乳	★リクエストメニュー★ 鶏五目ご飯 天ぷら もやしとひじき和え 胡瓜の即席漬け りんご・牛乳	ご飯 親子煮 いんげんとツナサラダ 白菜のお浸し フルーツミックス 牛乳	わかめご飯 豆腐の中華煮 菜の花とベーコンソテー キャベツの浅漬け オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉のピリ辛炒め ポテトサラダ もやしのごま和え りんご 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き カリフラワーサラダ 胡瓜の梅おかか和え オレンジ 牛乳
	ババロアシュークリーム	季節の練りきり	焼きドーナツ（チョコ）	バナナクレープ	ワッフル	いちごフルーチェ	黒糖まんじゅう
	【エネルギー】716 kcal 【たんぱく質】24.8 g 【脂質】27.5 g 【炭水化物】89.7 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】653 kcal 【たんぱく質】25.5 g 【脂質】17.7 g 【炭水化物】95.6 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】654 kcal 【たんぱく質】19.3 g 【脂質】24.4 g 【炭水化物】86.9 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】684 kcal 【たんぱく質】26.0 g 【脂質】26.1 g 【炭水化物】82.7 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】575 kcal 【たんぱく質】20.5 g 【脂質】18.3 g 【炭水化物】81.7 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】717 kcal 【たんぱく質】22.7 g 【脂質】29.5 g 【炭水化物】104.4 g 【塩分】1.6 g	【エネルギー】622 kcal 【たんぱく質】26.1 g 【脂質】13.3 g 【炭水化物】97.8 g 【塩分】1.6 g
夕食	ご飯 みそ汁 アジの葱醤油焼き 揚げ茄子生姜醤油 たくあん漬け	ご飯 かき卵汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ キャベツサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 オムレツデミソースかけ 和風スパゲティソテー 青かつば漬け	ご飯 みそ汁 鮭の照り焼き ほうれん草のごまドレ和え しば漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま焼き 野菜大豆煮 つば漬け	ご飯 清汁 鯖の生姜焼き キャベツと高野豆腐の煮物 枝豆おろし	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ 小松菜の酢味噌和え
	【エネルギー】365 kcal 【たんぱく質】20.2 g 【脂質】3.8 g 【炭水化物】59.3 g 【塩分】3.0 g	【エネルギー】418 kcal 【たんぱく質】17.8 g 【脂質】10.5 g 【炭水化物】58.9 g 【塩分】3.1 g	【エネルギー】382 kcal 【たんぱく質】13.8 g 【脂質】7.3 g 【炭水化物】63.3 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】364 kcal 【たんぱく質】20.0 g 【脂質】4.8 g 【炭水化物】57.1 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】453 kcal 【たんぱく質】17.7 g 【脂質】12.2 g 【炭水化物】66.2 g 【塩分】3.1 g	【エネルギー】426 kcal 【たんぱく質】21.8 g 【脂質】9.6 g 【炭水化物】60.8 g 【塩分】3.7 g	【エネルギー】530 kcal 【たんぱく質】19.8 g 【脂質】17.1 g 【炭水化物】71.6 g 【塩分】3.5 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年月日迄