



週間予定献立表

	3月27日（月）	3月28日（火）	3月29日（水）	3月30日（木）	3月31日（金）	4月1日（土）	4月2日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 ほうれん草の胡麻ドレ和え 金時煮豆	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 ひきわり納豆 アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 とろろ芋 菜の花のおかか和え	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 青梗菜の炒め煮 たらこ	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き キャベツのおかか和え 梅干し	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグのあんかけ ポトフ 味付け海苔	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 オクラとひじきの和え物 野菜ふりかけ
	【エネルギー】 358 kcal 【たんぱく質】 9.8 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 378 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 73.6 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 335 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 55.0 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 58.1 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 345 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 2.4 g
	☆リクエストメニュー☆	ご飯 チンジャオロース カニ焼売 青梗菜のナムル フルーツミックス 牛乳	ご飯 鰯の梅葱焼き ハリハリサラダ インデンの生姜和え はっさく 牛乳	ご飯 おろしハンバーグ もやしとわかめの炒め物 白菜の甘酢和え フルーツミックス 牛乳	☆リクエストメニュー☆ ご飯 ボークカレー コールスローサラダ 福神漬け オレンジ・牛乳	ご飯 鶏肉のマスタード焼き アスパラサラダ 大根の甘酢和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き ふきのそばろ炒め キャベツのゆかり和え りんご 牛乳
昼食・おやつ	梅しらすご飯 カニクリームコロッケ 豆腐サラダ わらびのなめ茸和え りんご・牛乳	チンジャオロース カニ焼売 青梗菜のナムル フルーツミックス 牛乳	鰯の梅葱焼き ハリハリサラダ インデンの生姜和え はっさく 牛乳	おろしハンバーグ もやしとわかめの炒め物 白菜の甘酢和え フルーツミックス 牛乳	ボークカレー コールスローサラダ 福神漬け オレンジ・牛乳	鶏肉のマスタード焼き アスパラサラダ 大根の甘酢和え フルーツミックス 牛乳	ほっけの塩焼き ふきのそばろ炒め キャベツのゆかり和え りんご 牛乳
	エクレア	カスタードケーキ	焼きドーナツ(豆乳)	カエデの実	黒糖まんじゅう	抹茶ワッフル	ババロアシュークリーム
	【エネルギー】 623 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 17.9 g 【炭水化物】 123.4 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 627 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 92.3 g 【塩分】 1.4 g	【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 83.8 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 687 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 23.4 g 【炭水化物】 94.7 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 815 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 26.8 g 【炭水化物】 116.8 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 676 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 26.6 g 【炭水化物】 84.4 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 568 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 76.9 g 【塩分】 1.1 g
夕食	ご飯 スープ オムレツのデミソースかけ スパゲティーソテー さくら漬け	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き 山菜おろし しば漬け	ご飯 清汁 豚肉の孟宗煮 春雨サラダ たくあん漬け	ご飯 みそ汁 アジの胡麻醤油焼き 豆腐のきのこあんかけ つば漬け	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	ご飯 清汁 ホキの煮付け ほうれん草の胡麻和え ふきのとうみそ	ご飯 みそ汁 豆腐のうま煮 さきみとわかめの胡麻だれかけ 野沢菜漬け
	【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 70.1 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 2.7 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 R5年4月2日迄