



週間予定献立表

	3月25日（月）	3月26日（火）	3月27日（水）	3月28日（木）	3月29日（金）	3月30日（土）	3月31日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ オクラとツナ和え たらこ	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 金時煮豆	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 厚焼き卵 ふりかけ	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 ほうれん草のごまドレ和え しそ昆布	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 菜の花のおかか和え	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツサラダ 梅干し
	【エネルギー】 334 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 333 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 73.8 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 343 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 56.4 g 【塩分】 4.0 g
昼食・おやつ	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き ポテトサラダ ほうれん草の錦糸和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ほっけの梅葱焼き ふきの金平 カリフラワーのごまマヨ和え バナナ 牛乳	五目ご飯 ハンバーグデミソース 春雨サラダ 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 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★ カツ丼 清汁 もやしとひじき和え オレンジ 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ スパゲティサラダ 小松菜のお浸し バナナ 牛乳	ご飯 鱈のバター醤油焼き 里芋の味噌煮 胡瓜の浅漬け オレンジ 牛乳
	レーズン蒸しパン	ワッフル	エクレア	バナナクレープ	焼きドーナツ（豆乳）	メープルパンケーキ	黒糖まんじゅう
	【エネルギー】 876 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 30.7 g 【炭水化物】 120.7 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 700 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 22.8 g 【炭水化物】 96.0 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 22.1 g 【炭水化物】 93.4 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 612 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 89.8 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 763 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 26.8 g 【炭水化物】 101.5 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 684 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 93.6 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 99.7 g 【塩分】 2.4 g
夕食	ご飯 清汁 磯風味卵焼き キャベツと高野豆腐のあっさり煮 さくら漬け	ご飯 みそ汁 クリーム煮 ほうれん草のソテー つば漬け	ご飯 スープ 鱈の野菜あんかけ 茄子の味噌炒め 小松菜のお浸し	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 山菜おろし しば漬け	ご飯 清汁 鶏肉とピーマンの炒め物 えび焼売 青かっぱ漬け	ご飯 みそ汁 アジのごま醤油焼き 大根とたらこ炒め 白菜の酢味噌和え	ご飯 みそ汁 焼肉 オクラのおろし和え 大葉みそ
	【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 55.9 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 1.9 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】 428 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 22.5 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 493 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 4.7 g

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

掲示期限 R6年3月31日迄