



# 週間予定献立表



	3月24日 (月)	3月25日 (火)	3月26日 (水)	3月27日 (木)	3月28日 (金)	3月29日 (土)	3月30日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 キャベツのおかか和え 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 298 kcal 【たんぱく質】 8.7 g 【脂質】 2.0 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ かつおふりかけ</p> <p>【エネルギー】 302 kcal 【たんぱく質】 9.3 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 温泉卵 刺み昆布とさつま揚げの炒め 金時煮豆</p> <p>【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鱧の煮付け 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布</p> <p>【エネルギー】 349 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 3.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 肉団子のあんかけ もやしのカレー炒め たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のごま和え 野菜ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 納豆 ジャーマンポテト 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 2.4 g</p>
	昼食・おやつ	<p>ご飯 ほっけの梅葱焼き ほうれん草とベーコンのソテー 人参ともやしの胡麻和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 693 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 18.8 g 【炭水化物】 101.7 g 【塩分】 2.7 g</p> <p>サブレ (抹茶)</p>	<p>ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き ポテトサラダ 菜の花の錦糸和え りんご 牛乳</p> <p>【エネルギー】 817 kcal 【たんぱく質】 27.6 g 【脂質】 28.9 g 【炭水化物】 108.9 g 【塩分】 1.9 g</p> <p>メープルパンケーキ</p>	<p>ご飯 鱧のタルタル焼き ふきの金平 白菜のわさび和え バナナ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 761 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 28.3 g 【炭水化物】 98.4 g 【塩分】 1.8 g</p> <p>蒸しチョコケーキ</p>	<p>★おすすめメニュー★ 山菜ご飯 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ 青梗菜の酢味噌和え オレンジ・牛乳</p> <p>【エネルギー】 766 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 21.4 g 【炭水化物】 116.0 g 【塩分】 3.4 g</p> <p>しっとり大福</p>	<p>五目ご飯 ハンバーグデミソース 南瓜煮 胡瓜の即席漬け フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 21.0 g 【炭水化物】 102.9 g 【塩分】 3.2 g</p> <p>焼ドーナツ (豆乳)</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 もやしの炒め物 白菜の甘酢和え バナナ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 727 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 20.0 g 【炭水化物】 111.8 g 【塩分】 2.8 g</p> <p>マドレーヌ</p>
夕食	<p>ご飯 スープ 豆腐のピリ辛味噌あんかけ 春雨サラダ 大根の甘酢和え</p> <p>【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 1.8 g</p>	<p>ご飯 スープ アジの葱塩焼き 金平ごぼう オクラとろろ</p> <p>【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き スパゲティソテー ほうれん草の磯和え</p> <p>【エネルギー】 514 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 17.2 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 3.9 g</p>	<p>ゆかりご飯 スープ ホキの野菜あんかけ 茄子の味噌炒め わらびのお浸し</p> <p>【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 4.2 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 和風卵焼き もやしとひじき和え 梅干し</p> <p>【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 4.1 g</p>	<p>ご飯 かき卵汁 鯖の生姜焼き おから炒り オクラのお浸し</p> <p>【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 24.5 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 58.6 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉とピーマンの炒め物 大根とたらこ炒め 高菜炒め</p> <p>【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 57.4 g 【塩分】 3.3 g</p>

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 R7年3月30日迄