



週間予定献立表

	3月3日（月）	3月4日（火）	3月5日（水）	3月6日（木）	3月7日（金）	3月8日（土）	3月9日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐とひじきの炒り煮 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 73.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草のソテー しば漬け 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 野菜ソテー ふりかけ 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 納豆 金平ごぼう さくら漬け 【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 根菜の煮物 つば漬け 【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 切干大根と高野豆腐の煮物 キャベツのおかか和え 青かつば漬け 【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	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ ふりかけ 【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
	【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 73.3 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 2.3 g	【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	【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
昼食・おやつ	☆ひな祭りメニュー☆ ちらし寿司・清汁 海老フライ 菜の花とベーコンソテー いちご 牛乳 季節の練りきり・甘酒	★おすすめメニュー★ 菜飯 カニクリームコロッケ 春雨サラダ 胡瓜の即席漬け フルーツミックス・牛乳 蒸しケーキ（カスタード）	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 青梗菜のおかか和え オレンジ 牛乳 ココアワッフル	ご飯 鱈のタルタル焼き ひじきとツナの煮物 大根のゆかり和え フルーツミックス 牛乳 やわらかおかき（青のり）	ご飯 チンジャオロース 桜色ポテトサラダ オクラのお浸し バナナ 牛乳 人形焼き	ご飯 豚肉の野菜炒め 焼き餃子 胡瓜の生姜酢和え オレンジ 牛乳 サブレ	ご飯 オムレツカレーソースかけ いんげんのマヨ和え 玉葱のお浸し フルーツミックス 牛乳 メープルパンケーキ
	【エネルギー】 862 kcal 【たんぱく質】 27.9 g 【脂質】 25.7 g 【炭水化物】 129.0 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 734 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 25.6 g 【炭水化物】 108.5 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 627 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 22.2 g 【炭水化物】 81.1 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 644 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 24.2 g 【炭水化物】 78.9 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 793 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 130.0 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 774 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 29.0 g 【炭水化物】 102.5 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 634 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 20.9 g 【炭水化物】 87.9 g 【塩分】 2.0 g
夕食	ご飯 かき卵汁 ホキのムニエル もやしのカレー炒め 大根の即席漬け 【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 57.5 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 みそ汁 ハンバーグトマトソース スパゲティサラダ わらびのお浸し 【エネルギー】 510 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 71.5 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 清汁 アジの葱塩焼き 茄子の味噌炒め オクラとなめこ和え 【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 スープ 豚肉の酒粕煮 いんげんサラダ 小松菜の磯和え 【エネルギー】 487 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 南瓜煮 白菜の酢味噌和え 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 70.1 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 かき卵汁 鶏肉の活部煮 もやし炒め 梅干し 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 10.4 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 4.8 g	ご飯 ワンタン汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ 和風マカロニサラダ 小松菜のお浸し 【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 1.4 g
	【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 57.5 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 510 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 71.5 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 487 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 70.1 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 10.4 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 4.8 g	【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 1.4 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 R7年3月9日迄