



週間予定献立表

	3月2日 (月)	3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)	3月8日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 564 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 79.3 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそばろ炒め ほうれん草の京風白和え たまごふりかけ 【エネルギー】 509 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 80.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げ炒め さくら漬け 【エネルギー】 494 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鮭フレーク キャベツの甘酢和え 青かつば漬け 【エネルギー】 458 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野の煮物 ほうれん草胡麻和え かつおふりかけ 【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ 【エネルギー】 532 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 82.9 g 【塩分】 2.9 g
	昼食・おやつ	ご飯 八宝菜 青梗菜の煮浸し フルーツミックス缶 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 608 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 26.6 g 【炭水化物】 74.0 g 【塩分】 1.7 g	ひな祭りメニュー ちらし寿司 里芋の筑前煮風 菜の花の和え物 いちごババロア・牛乳 季節の練り切り 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 79.5 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 鶏肉トマト煮込み ブロッコリーサラダ ぶどうムース 牛乳 人形焼き 【エネルギー】 552 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 91.7 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 ぶりの柚子胡椒焼き 白菜の中華煮 黄桃缶 牛乳 クリームワッフル 【エネルギー】 550 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 84.0 g 【塩分】 1.1 g	ご飯 回鍋肉 オクラの胡麻和え みかん缶 牛乳 レモンケーキ 【エネルギー】 627 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 25.8 g 【炭水化物】 83.0 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 タラの味噌マヨ焼き キャベツのソテー パイ缶 牛乳 チョコクレープ 【エネルギー】 443 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 69.6 g 【塩分】 2.2 g
夕食		チャーハン シューマイ コールスローサラダ みかんムース 【エネルギー】 575 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 19.9 g 【炭水化物】 77.8 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の含め煮 つば漬け 【エネルギー】 557 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 かに玉 アスパラベーコンソテー 洋ナシ缶 【エネルギー】 487 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 79.5 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 鶏肉のマスタード炒め 南瓜煮 しそ昆布 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 ホキの胡麻味噌焼き 茄子のそばろあんかけ ポテトサラダ 【エネルギー】 490 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 鶏肉の山椒レモン焼き 大根のハリハリサラダ ビーチムース 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 1.3 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 R8年3月8日迄