



週間予定献立表



| | 3月23日 (月) | 3月24日 (火) | 3月25日 (水) | 3月26日 (木) | 3月27日 (金) | 3月28日 (土) | 3月29日 (日) |
|----|--|---|--|---|--|---|--|
| 朝食 | 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 | ご飯 みそ汁 ラジウム卵 刻み昆布の炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 3.0 g | ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 【エネルギー】 488 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 3.2 g | ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 78.7 g 【塩分】 3.1 g | ご飯 みそ汁 白菜のクリーム煮 ブロッコリー胡麻サラダ たくあん漬け 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 72.0 g 【塩分】 2.7 g | ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 496 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.1 g |
| | 昼食・おやつ ご飯 油淋鶏 白菜の辛子和え リンゴ 牛乳 バームクーヘン 【エネルギー】 561 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 88.7 g 【塩分】 1.8 g | ★おすすめメニュー★ ご飯 茎わかめの磯風味カツ いんげんのビーナッツ和え みかん缶・牛乳 蒸しチョコケーキ 【エネルギー】 621 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 103.9 g 【塩分】 1.3 g | ご飯 豚肉の旨辛炒め 胡瓜とカニカマの酢の物 白桃缶 牛乳 抹茶サブレ 【エネルギー】 572 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 23.5 g 【炭水化物】 73.0 g 【塩分】 1.6 g | ご飯 ホキのチーズ焼き キャベツのコンソメ煮 ミックスフルーツ缶 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 498 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 80.1 g 【塩分】 1.6 g | ご飯 鶏肉とアスパラ炒め物 小松菜のわさび和え 黄桃缶 牛乳 やわらかおかき (青のり) 【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 69.5 g 【塩分】 1.6 g | ご飯 麻婆豆腐 棒棒鶏風サラダ パイ缶 牛乳 人形焼き 【エネルギー】 577 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 93.7 g 【塩分】 0.5 g | かにピラフ キャベツのスープ煮 スパゲッティサラダ みかん缶 牛乳 クリームワッフル 【エネルギー】 474 kcal 【たんぱく質】 11.6 g 【脂質】 12.5 g 【炭水化物】 80.2 g 【塩分】 2.5 g |
| 夕食 | ご飯 サバのカレー風味焼き 大根の合め煮 ピーチムース 【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 10.0 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 76.8 g 【塩分】 1.3 g | ご飯 ぶりの照り焼き 炒り豆腐 つば漬け 【エネルギー】 515 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.3 g | ご飯 タラの南部焼き うの花 めかぶとろろ 【エネルギー】 402 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 73.8 g 【塩分】 2.5 g | ご飯 ポークカレー ハリハリサラダ ぶどうムース 【エネルギー】 659 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 28.9 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 3.4 g | ご飯 肉じゃが 茄子揚げ浸し ブルーベリーヨーグルト 【エネルギー】 607 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 25.6 g 【炭水化物】 80.5 g 【塩分】 1.4 g | ご飯 カレイの煮魚 野菜ソテー 金時豆 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 74.5 g 【塩分】 2.0 g | ご飯 彩り野菜の黒酢あんかけ 冷奴 つば漬け 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 69.2 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 R8年3月29日迄