

3月週間献立表

	3月2日 (日)	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)
朝食	御飯・味噌汁 菜の花のアサリ炒め 納豆 ブロッコリーのサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー: 510kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ ミートボール 松前漬け のり佃煮・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー: 499kcal	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 510kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 509kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 407kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 卵の花 蕪のかにあんかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 465kcal
	レーズンパン 菜の花のアサリ炒め プレーンオムレツ ブロッコリーのサラダ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 麩の卵とじ・南瓜サラダ ミートボール コーンスープ・牛乳	食パン リンゴジャム 五目豆腐・厚焼き玉子 大根の甘酢和え ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム ほうれん草のソテー 卵ロール・アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 鯖の塩焼き・五目大豆煮 白菜の香りและ コーンスープ・牛乳	レーズンパン 赤魚のバター焼き 花型豆腐煮 ほうれん草のお浸し ココア・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 目玉焼き・卵の花 蕪のかにあんかけ 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯	ひな祭り散らし寿司	御飯	御飯	御飯	ナポリタン	御飯
	回鍋肉	すまし汁	鮭の柚子胡椒焼き	五目つくね	チキンカツ	コンソメスープ	鰯の香味焼き
	エビ焼売	茶碗蒸し	がんもの含め煮	きのこ炒め	大根の田舎煮	温野菜サラダ	巾着煮
	ナムル	煮しめ	キャベツの味噌マヨ和え	胡瓜のさっぱり和え	菜の花のえのき和え	ゼリー	しらす大根おろし
	果物	桃ゼリー	果物	果物	果物		果物
中華スープ エネルギー: 611kcal	味噌汁 エネルギー: 583kcal	味噌汁 エネルギー: 474kcal	味噌汁 エネルギー: 513kcal	味噌汁 エネルギー: 548kcal	味噌汁 エネルギー: 627kcal	味噌汁 エネルギー: 462kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鱈のソテーきのこソース	鱈の梅煮	豚肉の葱味噌炒め	ブリの煮付け	鱈のホイル焼き	豚のジンギスカン風炒め	厚揚げと茄子のオイスター炒め
	蕪の煮物	じゃが芋のそぼろ炒め	こんにゃくの炒め煮	もやしと卵の炒め物	金平ごぼう	ブロッコリーの卵炒め	大学芋
	胡瓜の梅和え	トコロテン	白菜の生姜和え	キャベツのお浸し	ねぎの酢味噌和え	長芋とオクラの梅ポン酢和え	たたき胡瓜
	漬物・味噌汁 エネルギー: 543kcal	漬物・牛乳 エネルギー: 489kcal	漬物・味噌汁 エネルギー: 551kcal	漬物・味噌汁 エネルギー: 547kcal	漬物・すまし汁 エネルギー: 536kcal	漬物・味噌汁 エネルギー: 547kcal	漬物・中華スープ エネルギー: 550kcal
エネルギー: 1664kcal	エネルギー: 1592kcal	エネルギー: 1524kcal	エネルギー: 1570kcal	エネルギー: 1593kcal	エネルギー: 1581kcal	エネルギー: 1477kcal	
蛋白 67.2g 塩分 9.1g	蛋白 62.3g 塩分 9.1g	蛋白 67.3g 塩分 9.0g	蛋白 64.1g 塩分 9.1g	蛋白 63.2g 塩分 8.7g	蛋白 62.3g 塩分 9.2g	蛋白 62.7g 塩分 9.0g	

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。