

3月週間献立表

	3月9日 (日)	3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)	3月13日 (木)	3月14日 (金)	3月15日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き ツナサラダ ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 537kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め タマゴサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 444kcal	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーのサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 497kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー： 487kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 小松菜の生姜和え いかの塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 青梗菜の煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 394kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 春雨サラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 454kcal
昼食	食パン ブルーベリージャム 鱈のバター焼き ツナサラダ・ウインナー コーンスープ・牛乳 チキンカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー： 485kcal	クルミパン イチゴジャム 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め・タマゴサラダ ココア・牛乳 御飯 赤魚の粕漬け焼き ひじきの炒り煮 胡瓜酢 果物 味噌汁 エネルギー： 539kcal	バターロール リンゴジャム 目玉焼き・野菜つみれ煮 カリフラワーのサラダ 南瓜スープ・牛乳 御飯 鶏のゴマ醤油屋い コロッセ 青梗菜の生姜和え 果物 味噌汁 エネルギー： 514kcal	レーズンパン いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ コーンスープ・牛乳 味噌ラーメン しゅうまい カリフラワーのかに風味和え プリン エネルギー： 517kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 京風玉子焼・海鮮ハンバーグ 小松菜の生姜和え ココア・牛乳 御飯 鮭の漬け焼き がんもと落の煮物 マカロニサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 513kcal	食パン イチゴジャム 赤魚のバター焼き 青梗菜の煮浸し・卵豆腐 南瓜スープ・牛乳 炊き込みエビピラフ スペイン風オムレツ サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 517kcal	クルミパン リンゴジャム 鰯のバター焼き・春雨サラダ 南瓜のそぼろあんかけ コーンスープ・牛乳 御飯 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜のサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 571kcal
夕食	御飯 ほっけの和風ムニエル 炒り豆腐 蕪の浅漬け 金時煮豆・味噌汁 エネルギー： 498kcal	御飯 鶏肉のオーロラソースかけ 人参シリシリ ブロッコリーの胡麻ドレかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 495kcal	御飯 ほっけの味噌煮 蓮根のバター醤油炒め 胡瓜なます 漬物・すまし汁 エネルギー： 508kcal	御飯 鰹の南蛮漬け 京がんも煮 ほうれん草のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 489kcal	御飯 ポークソテー さつま芋の甘煮 白菜と竹輪の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 544kcal	御飯 照り焼きチキン ホタテ風味フライ 胡瓜とセロリの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 519kcal	御飯 焼き鯖のおろしポン酢かけ じゃが芋の田舎煮 菜の花のおかか和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 529kcal
日計	エネルギー： 1520kcal 蛋白 62.8g 塩分 9.g	エネルギー： 1478kcal 蛋白 62.2g 塩分 8.8g	エネルギー： 1519kcal 蛋白 60.6g 塩分 9.1g	エネルギー： 1493kcal 蛋白 55.5g 塩分 9.4g	エネルギー： 1486kcal 蛋白 63.g 塩分 8.9g	エネルギー： 1430kcal 蛋白 54.9g 塩分 9.2g	エネルギー： 1554kcal 蛋白 66.9g 塩分 8.9g

※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。