

3月週間献立表

	3月16日 (日)	3月17日 (月)	3月18日 (火)	3月19日 (水)	3月20日 (木)	3月21日 (金)	3月22日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 466kcal	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 455kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 429kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー: 428kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー: 412kcal	御飯・味噌汁 卵豆腐 切干炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 378kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー: 434kcal
	バターロール ブルーベリージャム プレーンオムレツ 南瓜の煮物・アスパラサラダ ココア・牛乳	レーズンパン 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 鯖のバター焼き・野菜炒め 菜の花のお浸し コーンスープ・牛乳	食パン リンゴジャム ほっけのバター焼き 卵の花・白菜のお浸し ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き・冷奴 里芋とさつま揚げの煮物 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 赤魚のバター焼き 青梗菜の煮浸し・卵豆腐 コーンスープ・牛乳	レーズンパン 鯖のバター焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え ココア・牛乳
昼食	御飯	御飯	たぬきうどん	御飯	ビビンバ丼	御飯	御飯
	厚揚げと豚肉のみぞれ煮	ほっけの磯辺焼き	コロッケ	鶏肉の葱ソースかけ	竹輪と大根の炒め煮	鱈のフリッター	鮭と白菜のクリーム煮
	春巻き	ハムカツ	白菜の柚子香り和え	切り昆布と竹輪の煮物	浅漬け	ビーフン炒め	ブロッコリーの洋風炒め
	ブロッコリーのピーナッツ和え	蕪のゆかり和え	果物	キャベツのポン酢和え	果物	ほうれん草の和え物	さつま芋のサラダ
	果物	果物		果物	わかめスープ	果物	果物
味噌汁 エネルギー: 650kcal	味噌汁 エネルギー: 523kcal	味噌汁 エネルギー: 504kcal	すまし汁 エネルギー: 491kcal	すまし汁 エネルギー: 581kcal	コンソメスープ エネルギー: 602kcal	コンソメスープ エネルギー: 604kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鮭の塩焼き	鶏と大根の煮物	青しそつくね	鰯の生姜焼き	ホキの漬け焼き	鶏肉の醤油焼き	親子煮
	牛蒡と牛肉の炒め物	じゃが芋の金平	ひじきの炒り煮	落の煮物	巾着煮	厚揚げのなめこおろしのせ	ぜんまいの煮物
	胡瓜と塩昆布の和え物	小松菜のなめ茸和え	もやしと水菜の和え物	春雨サラダ	もずく酢	長芋の三杯酢	菜の花の辛子和え
	漬物・味噌汁	漬物・すまし汁	漬物・すまし汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁
エネルギー: 473kcal	エネルギー: 543kcal	エネルギー: 523kcal	エネルギー: 543kcal	エネルギー: 554kcal	エネルギー: 540kcal	エネルギー: 543kcal	
エネルギー: 1589kcal	エネルギー: 1521kcal	エネルギー: 1456kcal	エネルギー: 1462kcal	エネルギー: 1547kcal	エネルギー: 1520kcal	エネルギー: 1581kcal	
蛋白 65.9g 塩分 8.8g	蛋白 58.6g 塩分 9.0g	蛋白 57.5g 塩分 8.3g	蛋白 59.7g 塩分 8.5g	蛋白 62.0g 塩分 9.2g	蛋白 57.6g 塩分 8.7g	蛋白 62.9g 塩分 9.1g	

※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。