

3月週間献立表

	3月23日 (日)	3月24日 (月)	3月25日 (火)	3月26日 (水)	3月27日 (木)	3月28日 (金)	3月29日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 456kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げと青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー: 494kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 厚揚げの炒め煮 昆布佃煮 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 468kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 卵ロール マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 503kcal	御飯・味噌汁 魚肉ソテー 花型豆腐煮 菜の花の辛子和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 524kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜の香りและ 漬物・牛乳 エネルギー: 447kcal	御飯・味噌汁 納豆 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 462kcal
昼食	クロワッサン リンゴジャム ミートボール・目玉焼き キャベツの炒め煮 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 547kcal	食パン ブルーベリージャム スクランブルエッグ 煮浸し・おかか和え コーンスープ・牛乳 エネルギー: 613kcal	クルミパン イチゴジャム いわしの梅煮・ポテトサラダ 厚揚げの炒め煮 ココア・牛乳 エネルギー: 642kcal	バターロール リンゴジャム 赤魚のバター焼き 卵ロール・マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳 中華おこわ エネルギー: 571kcal	レーズンパン 魚肉ソテー 花型豆腐煮 菜の花の辛子和え コーンスープ・牛乳 かき揚げそば エネルギー: 485kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 鮭のバター焼き 卵の花・白菜の香りและ ココア・牛乳 御飯 エネルギー: 504kcal	食パン イチゴジャム 海鮮ハンバーグ 金平ごぼう・ミニサラダ 南瓜スープ・牛乳 御飯 エネルギー: 542kcal
夕食	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の田舎煮 青梗菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 543kcal	御飯 肉団子の甘酢あんかけ アスパラ炒め ほうれん草の白和え 果物 味噌汁 エネルギー: 493kcal	ゆかり御飯 ポークチャップ いんげんのソテー 牛蒡サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 550kcal	御飯 鮭の塩麴焼き 蓮根の挟み揚げ 大根の柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー: 517kcal	御飯 かき揚げそば さつま芋のバター煮 なめ茸胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー: 591kcal	御飯 《悠々御膳》 栗入り赤飯 すまし汁 鶏天 千草焼き 長芋の梅肉ソースかけ フルーツバナナコッタ エネルギー: 577kcal	御飯 鶏肉のオイスター炒め ハムもやし炒め ブロッコリーの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー: 538kcal
日計	エネルギー: 1546kcal 蛋白 65.9g 塩分 8.9g	エネルギー: 1600kcal 蛋白 61.3g 塩分 8.9g	エネルギー: 1660kcal 蛋白 56.9g 塩分 9.1g	エネルギー: 1591kcal 蛋白 65.0g 塩分 8.9g	エネルギー: 1600kcal 蛋白 58.1g 塩分 8.9g	エネルギー: 1528kcal 蛋白 67.2g 塩分 8.9g	エネルギー: 1542kcal 蛋白 68.1g 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。