

# 3-4月週間献立表

	3月30日 (日)	3月31日 (月)	4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)	4月5日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー: 382kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 471kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 納豆 マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 牛蒡サラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 445kcal	御飯・味噌汁 ブリの塩焼き 厚焼き玉子 春菊の和え物 漬物・牛乳 エネルギー: 460kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青梗菜の華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 446kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 495kcal
	クルミパン リンゴジャム 鯖のバター焼き・切干の炒め煮 菜の花の和風和え コーンスープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し ココア・牛乳	レーズンパン いわしの梅煮・ポテトサラダ 厚揚げの炒め煮 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 目玉焼き・野菜炒め 牛蒡サラダ コーンスープ・牛乳	食パン リンゴジャム ブリのバター焼き 厚焼き玉子・春菊の和え物 ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き 卵の花・白菜の香りและ 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 海鮮ハンバーグ 金平ごぼう・ミニサラダ コーンスープ・牛乳
昼食	バターロール 煮込みハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 515kcal	御飯 赤魚の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーのおかか和え 果物 味噌汁 エネルギー: 555kcal	きつねうどん さつまいもの天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー: 486kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 キャベツの味噌マヨ和え 果物 すまし汁 エネルギー: 509kcal	御飯 豚肉の葱塩焼き 根菜の炒り煮 もやしの和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 545kcal	御飯 鯖の竜田揚げ 菜の花のアサリ炒め キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 505kcal	ポークカレー コンソメスープ イタリアンサラダ フルーチェ エネルギー: 481kcal
	御飯 酢豚 豆腐のオイスター炒め 大根サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 652kcal	御飯 鶏の塩レモン焼き じゃが芋とコーンのコンソメ煮 オニオンサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 462kcal	御飯 鶏のカレー焼き ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 541kcal	御飯 赤魚の葱マヨ焼き 大根のあんかけ煮 白菜のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー: 535kcal	御飯 鮭の香味焼き 切り昆布と竹輪の煮物 豆腐サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 528kcal	鮭枝豆御飯 味噌汁 豚肉のアスパラの塩ソテー 茄子の炒め煮 胡瓜のさっぱり和え エネルギー: 528kcal	御飯 ブリ大根 炒り豆腐 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 509kcal
夕食	エネルギー: 1549kcal	エネルギー: 1488kcal	エネルギー: 1547kcal	エネルギー: 1489kcal	エネルギー: 1533kcal	エネルギー: 1479kcal	エネルギー: 1485kcal
	蛋白 57.9g 塩分 9.g	蛋白 61.4g 塩分 8.9g	蛋白 55.7g 塩分 9.3g	蛋白 64.1g 塩分 8.7g	蛋白 63.3g 塩分 8.9g	蛋白 65.4g 塩分 9.g	蛋白 58.6g 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。