

3月週間献立表

	3月8日 (日)	3月9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3月14日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 京風卵焼き ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 495kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ オクラなめこ ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー: 514kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 酢味噌和え ウインナー のり佃煮・牛乳 エネルギー: 516kcal	御飯・味噌汁 カレー塩焼き ミートボール もずく 味付けのり・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 菜の花あさり炒め マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 516kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにやく煮 卵ロール のり佃煮・牛乳 エネルギー: 526kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 462kcal
	パン 京風卵焼き ツナじゃが ブロッコリーサラダ スープ・牛乳	パン プレーンオムレツ オクラなめこ ウインナー スープ・牛乳	パン 目玉焼き 酢味噌和え ウインナー スープ・牛乳	パン カレーバター焼き ミートボール もずく スープ・牛乳	パン 鯖バターソテー 菜の花あさり炒め マカロニサラダ スープ・牛乳	パン ホッケムニエル 大根とこんにやく煮 卵ロール スープ・牛乳	パン 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 アスパラサラダ スープ・牛乳
昼食	ポークカレー イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー: 491kcal	御飯 味噌汁 さばの幽庵焼き かぶとツナの煮物 ポテトサラダ 果物 エネルギー: 566kcal	御飯 すまし汁 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 チンゲン菜胡麻和え 果物 エネルギー: 457kcal	和風ツナピラフ コンソメスープ カラフルサラダ プリン エネルギー: 406kcal	御飯 すまし汁 鮭の西京焼き 炊き合わせ チンゲン菜しらす和え 果物 エネルギー: 452kcal	長崎ちゃんぽん 春巻き インゲン胡麻和え 果物 エネルギー: 504kcal	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 射込み豆腐 青菜の中華和え 果物 エネルギー: 462kcal
	御飯・味噌汁 ブリ大根 炒り豆腐 コールスローサラダ 漬物 エネルギー: 498kcal	御飯・味噌汁 鶏肉と里芋煮 卵の花 ほうれん草わさび和え 漬物 エネルギー: 456kcal	御飯 コンソメスープ チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ・漬物 エネルギー: 537kcal	御飯・味噌汁 豚肉生姜焼炒め 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 漬物 エネルギー: 554kcal	御飯・味噌汁 豚と野菜のオイマヨ炒め 揚げ出豆腐 白菜甘酢和え 漬物 エネルギー: 576kcal	御飯・味噌汁 赤魚の幽庵焼き かぶの卵あんかけ オクラなめこ和え 漬物 エネルギー: 432kcal	御飯・味噌汁 豚の塩麩炒め ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーのサラダ 漬物 エネルギー: 551kcal
夕食	エネルギー: 1484kcal 蛋白 58.8g 塩分 10.1g	エネルギー: 1536kcal 蛋白 68.7g 塩分 10.7g	エネルギー: 1510kcal 蛋白 65.9g 塩分 9.6g	エネルギー: 1480kcal 蛋白 60.6g 塩分 8.9g	エネルギー: 1544kcal 蛋白 70.7g 塩分 8.0g	エネルギー: 1462kcal 蛋白 67.8g 塩分 9.8g	エネルギー: 1475kcal 蛋白 67.0g 塩分 9.8g
	日計						

※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。