



3月週間献立表



| | 3月15日 (日) | 3月16日 (月) | 3月17日 (火) | 3月18日 (水) | 3月19日 (木) | 3月20日 (金) | 3月21日 (土) |
|----|---|--|--|---|---|--|--|
| 朝食 | 御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青菜のなめ茸和え 切干大根 漬物・牛乳 エネルギー: 461kcal | 御飯・味噌汁 さわらの塩焼き ふき炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 459kcal | 御飯・味噌汁 ホッケの塩焼き ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物・牛乳 エネルギー: 402kcal | 御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き もやし味噌マヨネーズ和え 卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 373kcal | 御飯・味噌汁 たらの塩焼き 小松菜と厚揚げ煮 春雨サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 444kcal | 御飯・味噌汁 納豆 じゃが芋とピーマンソテー 胡瓜とえのきの和え物 味付のり エネルギー: 482kcal | 御飯・味噌汁 さつま芋の金平風 じゃこ和え 高野豆腐炒め ふりかけ・牛乳 エネルギー: 521kcal |
| | パン 海鮮ハンバーグ 青菜のなめ茸和え 切干大根 南瓜サラダ | パン さわらの塩焼き ふき炒め煮 金時煮豆 スープ・牛乳 | パン ホッケの塩焼き ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え スープ・牛乳 | パン 赤魚の塩焼き もやし味噌マヨネーズ和え 卵の花 スープ・牛乳 | パン たらの塩焼き 小松菜と厚揚げ煮 春雨サラダ スープ・牛乳 | パン 炒り卵 キャベツと卵炒め ポテトサラダ スープ・牛乳 | パン さつま芋の金平風 魚肉ソーセージ炒め 高野豆腐炒め スープ・牛乳 |
| 昼食 | 御飯 コンソメスープ たらのピカタ 春雨ソテー さつま芋サラダ 果物 エネルギー: 542kcal | 御飯 すまし汁 鶏の山椒焼き たけのこおかか和え きゅうの酢の物 果物 エネルギー: 488kcal | 御飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け キャベツときくらげの炒め物 ナムル 果物 エネルギー: 513kcal | バターロール コーンポタージュ 鱈のムニエル ミニポトフ ブロッコリーのサラダ 果物 エネルギー: 461kcal | きつね蕎麦 さつま芋バター煮 白菜のゆかり和え 果物 エネルギー: 532kcal | 御飯 味噌汁 赤魚の照り焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 エネルギー: 552kcal | 御飯 味噌汁 鶏のミリン漬け 里芋のバター煮 ほうれん草のお浸し 果物 エネルギー: 521kcal |
| | カレーチキン コンソメスープ 海藻さらだ フルーツヨーグルト エネルギー: 450kcal | 御飯・味噌汁 サバの生姜漬け焼き 大根とツナ炒め ほうれん草白和え 漬物 エネルギー: 477kcal | 御飯・味噌汁 帆立風味フライ 肉じゃが 大根サラダ 漬物 エネルギー: 652kcal | 御飯・味噌汁 おでん クリームコロッケ 春菊としめじの和え物 漬物 エネルギー: 485kcal | 御飯・すまし汁 カレイの胡麻味噌焼き もやしの炒め物 ブロッコリーソテーと竹輪のマヨ和え 煮豆 エネルギー: 446kcal | 御飯・味噌汁 トンカツ 茄子の味噌炒め 小松菜のおかか和え 漬物 エネルギー: 780kcal | 御飯・味噌汁 カレイのおろし煮 じゃが芋の味噌そばろ 白菜の甘酢漬け 漬物 エネルギー: 461kcal |
| 日計 | エネルギー: 1453kcal | エネルギー: 1424kcal | エネルギー: 1567kcal | エネルギー: 1319kcal | エネルギー: 1422kcal | エネルギー: 1814kcal | エネルギー: 1503kcal |
| | 蛋白 69.8g 塩分 9.1g | 蛋白 54g 塩分 10.1g | 蛋白 61g 塩分 10.7g | 蛋白 67.2g 塩分 11.1g | 蛋白 69.7g 塩分 8.5g | 蛋白 85g 塩分 9.3g | 蛋白 68.6g 塩分 8.5g |

※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。