

3月週間献立表

	3月22日 (日)	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 麩の卵とじ 切り干し炒め煮 チンゲン菜の香りและえ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 460kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 青菜アサリの煮浸し 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 527kcal	御飯・味噌汁 蓮根と竹輪の炒め物 納豆 なめ茸おろし 漬物・牛乳 エネルギー: 498kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き かぶの煮物 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー: 410kcal	御飯・味噌汁 ホキの塩焼き 卵ロール ほうれん草海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 481kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 さつま芋金平 マカロニサラダ 味付のり・牛乳 エネルギー: 488kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き 海老ボール ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 510kcal
昼食	パン 麩の卵とじ 切り干し炒め煮 チンゲン菜の香りและえ スープ・牛乳 エネルギー: 560kcal	パン 青菜アサリの煮浸し 厚焼き玉子 金時煮豆 スープ・牛乳 エネルギー: 598kcal	パン 蓮根と竹輪の炒め物 なめ茸おろし 芋バター スープ・牛乳 エネルギー: 553kcal	パン ゆばひろうす ピーナッツ和え 南瓜サラダ スープ・牛乳 エネルギー: 577kcal	パン ホキの塩焼き 卵ロール ほうれん草海苔和え スープ・牛乳 エネルギー: 586kcal	パン 厚焼き玉子 さつま芋金平 マカロニサラダ スープ・牛乳 エネルギー: 659kcal	パン じゃこじゃが オクラと竹輪の和え物 ブロッコリーサラダ スープ・牛乳 エネルギー: 479kcal
夕食	御飯 味噌汁 ホキのホイル焼き きんぴらごぼう 菜の花お浸し・漬物 エネルギー: 411kcal	御飯 かき玉汁 鶏のオニオンソースかけ えび入り炒め 焼き茄子 エネルギー: 458kcal	御飯 味噌汁 鱈の治部煮 白滝ピリ辛炒め 葱酢味噌和え・漬物 エネルギー: 426kcal	御飯 味噌汁 ハニーマスタードチキン 蓮根バタ醤油炒め 春雨サラダ・漬物 エネルギー: 493kcal	御飯 味噌汁 鱈の磯辺焼き 長芋炒め煮 コールスローサラダ・漬物 エネルギー: 508kcal	巻き寿司 お吸い物 鮭の塩麩焼き 天ぷら・茶碗蒸し 果物・漬物 439kcal	御飯 味噌汁 鰯唐揚野菜あんかけ ツナとじゃが芋炒め煮 かぶの塩麩・漬物 エネルギー: 542kcal
日計	エネルギー: 1431kcal 蛋白 54.3g 塩分 9.9g	エネルギー: 1583kcal 蛋白 65.7g 塩分 9.1g	エネルギー: 1477kcal 蛋白 65.9g 塩分 11.1g	エネルギー: 1480kcal 蛋白 60.7g 塩分 12.3g	エネルギー: 1575kcal 蛋白 75.3g 塩分 9.3g	エネルギー: 1586kcal 蛋白 67.6g 塩分 8.6g	エネルギー: 1531kcal 蛋白 68.8g 塩分 11.1g

※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。