

# 3月・4月週間献立表

	3月29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)	4月1日 (水)	4月2日 (木)	4月3日 (金)	4月4日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 ウインナー インゲンの炒め煮 だし豆腐 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 532kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え 魚肉ソーセージソテー 味付のり・牛乳 エネルギー: 552kcal	御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 ほうれん草しらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳 エネルギー: 484kcal	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: 520kcal	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: 441kcal	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: 526kcal	御飯・味噌汁 鱧の塩焼き 海老ボール ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 462kcal
昼食	パン ウインナー インゲンの炒め煮 だし豆腐 スープ・牛乳 エネルギー: 424kcal	パン キャベツのピーナッツ和え 魚肉ソーセージソテー 金時煮豆 スープ・牛乳 エネルギー: 479kcal	パン 野菜つみれ煮 ほうれん草しらす和え 笹かまぼこ スープ・牛乳 エネルギー: 639kcal	パン ゆばひろろす ピーナッツ和え 南瓜サラダ スープ・牛乳 エネルギー: 406kcal	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: 452kcal	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: 504kcal	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: 418kcal
夕食	御飯・ すまし汁 ホッケの塩焼き なすの味噌炒め 長芋の千切り 果物 エネルギー: 780kcal	御飯 味噌汁 鯖味噌煮 茄子焼き 白菜甘酢和え エネルギー: 523kcal	御飯 中華スープ 酢豚 エビ焼売 白菜わさび和え 果物 エネルギー: 492kcal	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: 551kcal	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: 576kcal	塩ラーメン 春巻き インゲン胡麻和え 果物 エネルギー: 432kcal	御飯 味噌汁 ホッケの味噌焼き 射込み豆腐 青菜の中華和え 果物 エネルギー: 551kcal
日計	エネルギー: 1727kcal 蛋白 65.8g 塩分 9.7g	エネルギー: 1554kcal 蛋白 72.3g 塩分 9.4g	エネルギー: 1615kcal 蛋白 63.1g 塩分 11.0g	エネルギー: 1477kcal 蛋白 60.6g 塩分 8.9g	エネルギー: 1469kcal 蛋白 68.1g 塩分 7.8g	エネルギー: 1462kcal 蛋白 67.8g 塩分 9.0g	エネルギー: 1431kcal 蛋白 62.9g 塩分 9.7g

※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。