



3月週間献立表



	3月1日 (日)	3月2日 (月)	3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 461kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 若布とひじきの海鮮ステーキ マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 459kcal	御飯・味噌汁 サバの塩焼き 切干大根炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー: 402kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじき炒り煮 ほうれん草お浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 373kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め ごぼうサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 444kcal	御飯・味噌汁 ぶりの塩焼き 厚焼き玉子 春菊の和え物 漬物・牛乳 エネルギー: 482kcal	御飯・味噌汁 納豆 チンゲン菜の華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 521kcal
	パン 金平ごぼう ミニサラダ ミートボール スープ・牛乳	パン 卵とじ 若布とひじきの海鮮ステーキ マカロニサラダ スープ・牛乳	パン サバの塩焼き 切干大根炒め煮 菜の花の和風和え スープ・牛乳	パン 笹かまぼこ ひじき炒り煮 ほうれん草お浸し スープ・牛乳	パン 目玉焼き 野菜炒め ごぼうサラダ スープ・牛乳	パン ぶりの塩焼き 厚焼き玉子 春菊の和え物 スープ・牛乳	パン ハムソースステーキ チンゲン菜の華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳
昼食	御飯 味噌汁 鶏のオイスター焼き ハムもやし炒め ブロッコリーの胡麻和え 果物 エネルギー: 542kcal	きつねうどん さつま芋の天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー: 488kcal	雑祭り散らし寿司 すまし汁 茶碗蒸し 筑前煮 デザート エネルギー: 513kcal	御飯・ 味噌汁 赤魚の塩焼き かぼちゃのそぼろあん ブロッコリーのおかか和え 果物 エネルギー: 461kcal	御飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 大豆の煮物 キャベツ味噌マヨ和え 果物 エネルギー: 532kcal	御飯 コンソメスープ 豚の葱塩焼き 根菜炒り煮 もやし和え物 果物 エネルギー: 552kcal	御飯 味噌汁 さわらの竜田揚げ 菜の花あさり炒め キャベツポン酢あえ 漬物 エネルギー: 521kcal
	夕食	御飯・味噌汁 ほっけの味醂焼き 煮物 インゲンのおかか和え 漬物 エネルギー: 450kcal	御飯・すまし汁 鶏のカレー焼き ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 漬物 エネルギー: 477kcal	御飯・味噌汁 酢豚 豆腐のオイスター炒め 大根サラダ 漬物 エネルギー: 652kcal	御飯・味噌汁 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 エネルギー: 483kcal	御飯・味噌汁 鶏肉のオイスター焼き 厚揚げのなめこおろし 長芋の三杯酢 漬物 エネルギー: 446kcal	御飯・味噌汁 照り焼きチキン 帆立風味フライ 胡瓜とセロリの和え物 漬物 エネルギー: 780kcal
日計	エネルギー: 1453kcal 蛋白 69.8g 塩分 10.0g	エネルギー: 1424kcal 蛋白 54.0g 塩分 10.1g	エネルギー: 1567kcal 蛋白 61.0g 塩分 10.7g	エネルギー: 1319kcal 蛋白 67.0g 塩分 11.0g	エネルギー: 1422kcal 蛋白 69.7g 塩分 8.4g	エネルギー: 1814kcal 蛋白 85.0g 塩分 9.8g	エネルギー: 1503kcal 蛋白 68.0g 塩分 8.5g
	鶏						

※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。