

3月週間献立表

	3月5日(日)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)
朝食	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 457kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 469kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 菜の花のアサリ炒め 白菜のお浸し 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 426kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー: 535kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 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: 467kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き オクラなめこ和え 納豆 漬物・牛乳 エネルギー: 482kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー: 500kcal
昼食	食パン ブルーベリージャム ロールキャベツ煮・卵の花 ほうれん草のドレッシング和え コーンスープ・牛乳 エネルギー: 445kcal	バターロール リンゴジャム 厚焼き玉子・ツナじゃが えびしゅうまい ココア・牛乳 エネルギー: 475kcal	クルミパン イチゴジャム <small>赤魚のバター焼き・菜の花のアサリ炒め</small> 白菜のドレッシング和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 542kcal	レーズンパン 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー コーンスープ・牛乳 エネルギー: 540kcal	クロワッサン ブルーベリージャム ほっけのバター焼き ひじきの炒り煮・アスパラサラダ ココア・牛乳 エネルギー: 496kcal	食パン リンゴジャム 鯖のムニエル・オクラなめこ和え 卵ロール 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 583kcal	バターロール イチゴジャム 鮭のムニエル・キャベツの卵とじ かぼちゃサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 468kcal
昼食	御飯 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青梗菜の中華和え 果物 味噌汁 エネルギー: 445kcal	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: 475kcal	御飯 鶏のおろしソースかけ 揚げ茄子の柚子味噌かけ ほうれん草のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 542kcal	御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 540kcal	きつねうどん さつま芋の天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー: 496kcal	御飯 おろしチキンカツ 茄子の香味炒め ほうれん草の海苔和え 果物 味噌汁 エネルギー: 583kcal	御飯 ほっけの七味焼き 枝豆がんと煮 オクラと昆布の和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 468kcal
夕食	御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜のサラダ 漬物・中華スープ エネルギー: 504kcal	御飯 ブリ大根 ふきの炒め煮 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 547kcal	御飯 ホッケフライ がんもの炊き合わせ もやしの中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 520kcal	御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 415kcal	御飯 豚肉の塩麴炒め ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー: 570kcal	御飯 鯖の柚子胡椒焼き 卵豆腐のくず煮 白菜のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー: 414kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜の酢の物 漬物・すまし汁 エネルギー: 482kcal
日計	エネルギー: 1406kcal 蛋白 60.5g 塩分 9.0g	エネルギー: 1491kcal 蛋白 53.6g 塩分 9.2g	エネルギー: 1488kcal 蛋白 63.6g 塩分 8.4g	エネルギー: 1490kcal 蛋白 62.9g 塩分 8.9g	エネルギー: 1533kcal 蛋白 54.7g 塩分 9.6g	エネルギー: 1479kcal 蛋白 62.4g 塩分 9.2g	エネルギー: 1450kcal 蛋白 67.7g 塩分 9.2g

※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。