

3月週間献立表

	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ミートボール もずく酢 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 511kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青菜のなめ茸和え 切干の炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー: 454kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにゃく煮 温泉卵 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー: 515kcal	御飯・味噌汁 蓮根と竹輪の炒め物 納豆 なめたけおろし 漬物・牛乳 エネルギー: 516kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 菜の花の煮浸し 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 527kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き もやしの味噌マヨ和え 卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 474kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 蒟の炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 471kcal
昼食	クルミパン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き ミートボール・もずく酢 ココア・牛乳 エネルギー: 607kcal	レーズンパン 海鮮ハンバーグ 青菜のなめ茸和え 切干の炒め煮 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 620kcal	クロワッサン リンゴジャム 鯖のムニエル・温泉卵 大根とこんにゃく煮 コーンスープ・牛乳 エネルギー: 524kcal	食パン イチゴジャム 蓮根と竹輪の炒め物 目玉焼き・なめ茸おろし ココア・牛乳 エネルギー: 556kcal	バターロール ブルーベリージャム いわしのみぞれ煮 菜の花の煮浸し・厚焼き玉子 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 600kcal	クルミパン リンゴジャム 鯖のムニエル・卵の花 もやしの味噌マヨ和え コーンスープ・牛乳 エネルギー: 673kcal	レーズンパン 鯖のムニエル 蒟の炒め煮 豆腐ハンバーグ ココア・牛乳 エネルギー: 604kcal
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 509kcal	御飯 鱈のピカタ 春雨ソテー さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 455kcal	御飯 山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー エネルギー: 427kcal	御飯 親子丼 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 味噌汁 エネルギー: 409kcal	御飯 ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 486kcal	御飯 パン 鱈のムニエル ミニポトフ ブロッコリーサラダ 果物 コーンポタージュ エネルギー: 452kcal	御飯 御飯 豚肉の焼肉炒め 厚揚げと小松菜の煮物 胡麻胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー: 453kcal
日計	エネルギー: 1627kcal 蛋白 59.7g 塩分 9.2g	エネルギー: 1529kcal 蛋白 54.7g 塩分 8.7g	エネルギー: 1466kcal 蛋白 68.2g 塩分 9.1g	エネルギー: 1481kcal 蛋白 58.9g 塩分 9.6g	エネルギー: 1613kcal 蛋白 58.3g 塩分 9.1g	エネルギー: 1599kcal 蛋白 63.3g 塩分 8.6g	エネルギー: 1528kcal 蛋白 64.3g 塩分 8.9g

※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。