

3月週間献立表

	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 じゃが芋とピーマンのソテー 胡瓜とえのきの和え物 練り物・牛乳 エネルギー： 518kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き アスパラベーコンソテー 昆布巻き 練り物・牛乳 エネルギー： 426kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 607kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ 切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 460kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 蕪の煮物 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 425kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 温泉卵 ほうれん草の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 476kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜の厚揚げ煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 477kcal
	クロワッサン イチゴジャム 目玉焼き・じゃが芋とピーマンのソテー 胡瓜とえのきの和え物 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き・マカロニサラダ アスパラベーコンソテー コーンスープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 鯖のムニエル・ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム 麩の卵とじ・切干の炒め煮 青梗菜の香りและ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン ほっけのバター焼き 蕪の煮物 ミニハンバーグ コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き・温泉卵 ほうれん草の海苔和え ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 赤魚のバター焼き・スクランブルエッグ 小松菜の厚揚げ煮 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯	御飯	オムライス	塩ラーメン	御飯	御飯	御飯
	赤魚の照り焼き	鶏のミリン漬け焼き	カラフルサラダ	春巻き	鯖の味噌煮	鶏肉の塩胡椒焼き	酢豚
	ビーフン炒め	里芋煮	プリン	いんげんの胡麻和え	焼き茄子	牛蒡のオイスター炒め	えびしゅうまい
	おろし酢和え	ほうれん草のお浸し	コンソメスープ	果物	白菜の和え物	南瓜サラダ	わさび和え
	果物	果物			果物	果物	果物
味噌汁 エネルギー： 444kcal	味噌汁 エネルギー： 427kcal	エネルギー： 470kcal	エネルギー： 550kcal	すまし汁 エネルギー： 459kcal	味噌汁 エネルギー： 564kcal	中華スープ エネルギー： 655kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	ビーフストロガノフ	御飯	御飯
	トンカツ	鰯のおろし煮	肉じゃが	ホキのホイル焼き	ミモザサラダ	鱈の磯辺揚げ	ぶりの胡麻味噌焼き
	茄子の味噌炒め	じゃが芋の味噌そぼろ	帆立風味フライ	金平ごぼう	フルーツヨーグルト	長芋の炒め煮	もやしの炒め物
	ブロッコリーのおかか和え	白菜の甘酢漬け	大根サラダ	菜の花のお浸し	コンソメスープ	コールスローサラダ	ブロッコリーの辛子和え
	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁		漬物・味噌汁	漬物・すまし汁
エネルギー： 623kcal	エネルギー： 549kcal	エネルギー： 478kcal	エネルギー： 403kcal	エネルギー： 525kcal	エネルギー： 500kcal	エネルギー： 489kcal	
日計	エネルギー： 1585kcal	エネルギー： 1402kcal	エネルギー： 1555kcal	エネルギー： 1413kcal	エネルギー： 1409kcal	エネルギー： 1540kcal	エネルギー： 1621kcal
	蛋白 64.8g 塩分 9.2g	蛋白 59.5g 塩分 9.0g	蛋白 58.8g 塩分 8.6g	蛋白 58.8g 塩分 9.5g	蛋白 58.4g 塩分 9.2g	蛋白 66.6g 塩分 8.6g	蛋白 64.8g 塩分 8.8g

※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。