

# 3月週間献立表

	3月26日 (日)	3月27日 (月)	3月28日 (火)	3月29日 (水)	3月30日 (木)	3月31日 (金)	4月1日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 さつま芋の金平 梅干し 塩辛・牛乳 エネルギー: 489kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き 海老ボール煮 ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 493kcal	御飯・味噌汁 ウインナー いんげんの炒め煮 冷奴 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 537kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 高野豆腐の煮物 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー: 433kcal	御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 ほうれん草のしらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳 エネルギー: 453kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え 漬物・牛乳 エネルギー: 327kcal	御飯・味噌汁 葱入り玉子焼き 五目金平 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 519kcal
	バターロール イチゴジャム 厚焼き玉子・さつま芋の金平 えびしゅうまい コーンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 鱈のバター焼き・海老ボール煮 ミニサラダ ココア・牛乳	レーズンパン ウインナー いんげんの炒め煮 豆腐サラダ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 鰯の塩焼き・卵サラダ 高野豆腐の煮物 コーンスープ・牛乳	食パン イチゴジャム 野菜つみれ煮・笹かまぼこ ほうれん草のしらす和え ココア・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え・目玉焼き 南瓜スープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 葱入り玉子焼き・五目金平 ミニハンバーグ コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 鮭の西京漬け 蕪のあんかけ煮 菜の花の和風和え 果物 すまし汁 エネルギー: 442kcal	ポークカレー 海藻サラダ コンソメスープ ゼリー エネルギー: 557kcal	御飯 ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り 果物 味噌汁 エネルギー: 427kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 花型豆腐煮 塩昆布キャベツ 果物 味噌汁 エネルギー: 652kcal	親子とじうどん さつま芋のバター煮 白菜のゆかり和え 果物 エネルギー: 546kcal	御飯 白身フライ マカロニソテー コールスローサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 569kcal	御飯 鱈の柚子焼き 里芋のそぼろ煮 大根の甘酢漬け 果物 味噌汁 エネルギー: 464kcal
	夕食	御飯 鶏の柚子胡椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜の酢物 漬物・味噌汁 エネルギー: 516kcal	御飯 鰯のから揚げ野菜あんかけ じゃが芋とツナの炒め煮 蕪の塩麴漬け 漬物・味噌汁 エネルギー: 542kcal	御飯 チンジャオロース もやしの卵炒め ほうれん草のえのき和え 漬物・中華スープ エネルギー: 648kcal	御飯 ホキのバター醤油焼き 人参シリシリ 白菜のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー: 410kcal	御飯 ほっけのにんにく醤油焼き 揚げ出し豆腐 もやしの胡麻酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 480kcal	御飯 ハニーマスタードチキン 蓮根のバター醤油炒め 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 574kcal
日計	エネルギー: 1447kcal	エネルギー: 1592kcal	エネルギー: 1612kcal	エネルギー: 1495kcal	エネルギー: 1479kcal	エネルギー: 1470kcal	エネルギー: 1580kcal
	蛋白 59.9g 塩分 9.1g	蛋白 58.1g 塩分 9.0g	蛋白 61.5g 塩分 8.9g	蛋白 56.1g 塩分 9.2g	蛋白 63.5g 塩分 9.6g	蛋白 62.5g 塩分 8.7g	蛋白 61.2g 塩分 9.1g

※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。