

3月週間献立表

	3月10日 (日)	3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 山菜の炒め煮 春菊の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー: 456kcal	御飯・味噌汁 納豆 卵の花 もずく酢 漬物・牛乳 エネルギー: 447kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 練り物・牛乳 エネルギー: 514kcal	御飯・味噌汁 卵ロール ミートボール とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー: 550kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 507kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 465kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し 金時煮豆 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 440kcal
昼食	レーズンパン ほっけのバター焼き 山菜の炒め煮 春菊の胡麻和え コーンスープ・牛乳 エネルギー: 461kcal	クロワッサン イチゴジャム 目玉焼き・卵の花 もずく酢 ココア・牛乳 エネルギー: 636kcal	食パン リンゴジャム プレーンオムレツ 野菜炒め・ピーナッツ和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 524kcal	バターロール ブルーベリージャム 卵ロール・ミートボール 長芋の千切り コーンスープ・牛乳 エネルギー: 524kcal	クルミパン イチゴジャム 目玉焼き・ウインナー ブロッコリーのマヨかけ ココア・牛乳 エネルギー: 542kcal	レーズンパン 鱈のバター焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 599kcal	クロワッサン リンゴジャム ほっけのバター焼き 小松菜の煮浸し・南瓜サラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 437kcal
夕食	御飯 赤魚の塩麴焼き 揚げ芋煮 白菜のお浸し 果物 すまし汁 エネルギー: 544kcal	御飯 ポークソテー 里芋のそぼろ煮 大根の酢漬け 果物 すまし汁 エネルギー: 470kcal	御飯 赤魚の味噌マヨ焼き 野菜あんかけ豆腐 菜の花のわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー: 516kcal	かしわ蕎麦 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのツナ和え 果物 エネルギー: 435kcal	御飯 ぶりの生姜漬け焼き 春雨ソテー 菜の花の辛子和え 果物 すまし汁 エネルギー: 541kcal	御飯 ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 473kcal	御飯 鰯のおろし煮 青梗菜の華風炒め ナムル 果物 味噌汁 エネルギー: 630kcal
日計	エネルギー: 1461kcal 蛋白 58.4g 塩分 8.9g	エネルギー: 1553kcal 蛋白 64.1g 塩分 8.2g	エネルギー: 1554kcal 蛋白 61.6g 塩分 8.9g	エネルギー: 1509kcal 蛋白 63.5g 塩分 9.3g	エネルギー: 1590kcal 蛋白 59.1g 塩分 8.9g	エネルギー: 1537kcal 蛋白 67.5g 塩分 8.8g	エネルギー: 1507kcal 蛋白 60.8g 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。