

# 3月週間献立表

	3月24日 (日)	3月25日 (月)	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)	3月30日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜のおかか和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 451kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウインナーソテー 菜の花のお浸し 練り物・牛乳 エネルギー: 465kcal	御飯・味噌汁 鰹の塩焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 437kcal	御飯・味噌汁 菜の花のアサリ炒め 納豆 ブロッコリーサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー: 528kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ ミートボール 松前漬け 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー: 499kcal	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 510kcal
	クルミパン ブルーベリージャム ほっけのバター焼き 焼きさつま揚げ・おかか和え 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン いわしの梅煮 ウインナーソテー 菜の花のお浸し コーンスープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 鰹のバター焼き ゆばひろうす煮・白菜のお浸し ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 菜の花のアサリ炒め・目玉焼き ブロッコリーサラダ 南瓜スープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 麩の卵とじ・ミートボール マカロニサラダ コーンスープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 五目豆腐・厚焼き玉子 大根の甘酢和え ココア・牛乳	レーズンパン ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯	御飯	醤油ラーメン	御飯	焼き豚炒飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜炒め	ロールキャベツのトマト煮	焼き餃子	回鍋肉	中華スープ	鮭の柚子胡椒焼き	五目つくね焼き
	南瓜の煮物	ほうれん草のガーリック炒め	胡瓜のしそ風味和え	えびしゅうまい	えびフライ	がんもの含め煮	きのこ炒め
	いんげんの胡麻和え	コーンサラダ	果物	ナムル	中華サラダ	キャベツの味噌マヨ和え	胡瓜のさっぱり和え
	果物	果物		果物	杏仁豆腐	果物	果物
味噌汁 エネルギー: 576kcal	コンソメスープ エネルギー: 528kcal	エネルギー: 468kcal	中華スープ エネルギー: 611kcal	エネルギー: 505kcal	味噌汁 エネルギー: 473kcal	味噌汁 エネルギー: 463kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		御飯
	赤魚の味噌バターソース	豚バラ大根	鶏肉の和風ステーキ	鱈のソテーきのこソースかけ	鶏肉の磯辺焼き	悠々御膳	ぶりの煮付け
	長芋の炒め煮	カリフラワーのカレー炒め	ほうれん草のソテー	蕪の煮物	じゃが芋のそぼろ煮	決まり次第お知らせ	もやしの卵炒め
	白菜のポン酢和え	キャベツの香り和え	さつま芋サラダ	胡瓜の梅和え	トコロテン	致します。	キャベツのお浸し
	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・コンソメスープ	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁		漬物・味噌汁
エネルギー: 456kcal	エネルギー: 532kcal	エネルギー: 542kcal	エネルギー: 418kcal	エネルギー: 536kcal	エネルギー:	エネルギー: 509kcal	
エネルギー: 1483kcal	エネルギー: 1525kcal	エネルギー: 1447kcal	エネルギー: 1557kcal	エネルギー: 1561kcal	エネルギー: 972kcal	エネルギー: 1482kcal	
蛋白 64.g 塩分 9.1g	蛋白 56.3g 塩分 8.7g	蛋白 62.8g 塩分 9.2g	蛋白 61.3g 塩分 9.g	蛋白 62.1g 塩分 8.8g	蛋白 塩分	蛋白 62.7g 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。