

3月週間献立表

	3月31日 (日)	4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 489kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花形豆腐煮 ほうれん草のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 408kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 卵の花 蕪のかにあんかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 473kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き ツナサラダ ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー: 537kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め タマゴサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 445kcal	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 498kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ 昆布の佃煮・牛乳 エネルギー: 487kcal
	クロワッサン リンゴジャム ほっけのバター焼き 焼きさつま揚げ・おかか和え コーンスープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム ウインナーソテー 菜の花のお浸し ココア・牛乳	バターロール イチゴジャム 鱈のバター焼き ゆばひろす煮・白菜のお浸し 南瓜スープ・牛乳	クルミパン 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 コーンスープ・牛乳	レーズンパン 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め タマゴサラダ ココア・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム オムレツ・野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 南瓜スープ・牛乳	食パン イチゴジャム いわしの梅煮・サラダ はんぺんのバター焼き コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 チキンカツ 大根の田舎煮 菜の花のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 547kcal	御飯 鰯の香味焼き 巾着煮 しらす大根おろし 果物 味噌汁 エネルギー: 532kcal	けんちんうどん 南瓜コロッケ 胡麻和え ゼリー エネルギー: 529kcal	チキンカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー: 506kcal	御飯 赤魚の粕漬け焼き ひじきの炒り煮 胡瓜酢 果物 味噌汁 エネルギー: 527kcal	御飯 鶏の胡麻醤油焼き コロッケ 青梗菜の生姜和え 果物 味噌汁 エネルギー: 513kcal	御飯 鱈の南蛮漬け 京がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー: 509kcal
	夕食	御飯 鮭のホイル焼き 金平ごぼう ねぎの酢味噌和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 454kcal	御飯 豚肉のジンギスカン炒め ブロッコリーの卵炒め 長芋とオクラの梅ポン酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 547kcal	御飯 豚肉のオイスター炒め 大学芋 たたき胡瓜 漬物・中華スープ エネルギー: 558kcal	御飯 ほっけの和風ムニエル 炒り豆腐 蕪の浅漬け 金時煮豆・味噌汁 エネルギー: 461kcal	御飯 鶏肉のオーロラソースかけ 人参シリシリ ブロッコリーの胡麻ドレかけ 漬物・味噌汁 エネルギー: 485kcal	御飯 ほっけの味噌煮 蓮根のバター炒め 胡瓜なます 漬物・すまし汁 エネルギー: 508kcal
日計	エネルギー: 1490kcal 蛋白 60.3g 塩分 8.5g	エネルギー: 1487kcal 蛋白 60.2g 塩分 8.9g	エネルギー: 1560kcal 蛋白 59.4g 塩分 9.3g	エネルギー: 1504kcal 蛋白 62.8g 塩分 9.0g	エネルギー: 1457kcal 蛋白 62.7g 塩分 8.8g	エネルギー: 1519kcal 蛋白 60.7g 塩分 9.1g	エネルギー: 1621kcal 蛋白 59.8g 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。