

献立表



区分	03/23(月)	03/24(火)	03/25(水)	03/26(木)	03/27(金)	03/28(土)	03/29(日)
朝食	ごはん 豆腐のそぼろあん れんこん昆布煮 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン 豆腐チキンボール 果物(みかん) 牛乳	ごはん 越前玉子巻 春菊と湯葉の煮びたし ふりかけ(鮭) みそ汁	クロワッサン ミートインオムレツ 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜煮 ぜんまい田舎煮 かけておいしい卵 みそ汁	ロールパン プチ野菜のキッシュ 果物(マンゴー) マーマレードジャム 牛乳	食パン ベーコンエッグ 果物(セネヨリータバナナ) ストロベリージャム 牛乳
昼食	山菜わかめうどん 小松菜としめじの煮浸し 牛乳 おはぎ	山菜ごはん 鱈の照り焼き 若竹煮 さつま汁 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	ハヤシライス キャベツとわかめの青じそ風味サラダ 牛乳 果物(伊予柑)	タコライス 人参しりしり 沖縄風の味噌汁 果物(パイナップル) ヤクルト	キャベツと鶏肉のバスタ、にんにく風味のオイルソース いちごのサラダ、バルサミコドレッシング 牛乳 ドームケーキ(カスタード)	ごはん 煮魚(赤魚)、共煮 金平ごぼう 実だくさん汁 ソフル (ストロベリー)	ごはん 豚肉の甘辛味噌炒め (温野菜) 大根サラダ 実だくさん汁 ソフル元気ヨーグルト
夕食	ごはん 木須肉(きくらげと豚肉の卵炒め) ポイルキャベツ、葱、干しエビの和え物 中華スープ	ごはん 豆腐ステーキ、肉味噌掛け (アスパラガスの炒め物) めかぶなます みそ汁	ごはん 焼きチーズカレー 炒め茸のサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の酒蒸し、中華風チリソース (温野菜) 麻婆春雨 わかめの中華スープ	ごはん ちゃんこ鍋 モロヘイヤのポン酢和え みそ汁	ごはん マヨたま包み揚げ (温野菜) コールスローサラダ みそ汁	ごはん 鶏肉の酒蒸しと生野菜、梅だれかけ(冷菜) ひじきの煮付け みそ汁
合計	E:1462kcal た:53.9g 脂:37.9g 塩:14.1g	E:1492kcal た:64.7g 脂:38.2g 塩:7.8g	E:1479kcal た:61.2g 脂:37.9g 塩:7.7g	E:1480kcal た:61.7g 脂:52.9g 塩:6.9g	E:1490kcal た:61.5g 脂:40.8g 塩:6.9g	E:1481kcal た:48.7g 脂:42.6g 塩:6.5g	E:1468kcal た:66.8g 脂:36g 塩:8.3g

E:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

