

	朝	昼	夕	合計
3/18 (月)	鶏そぼろ大豆の玉子焼き ほうれん草のお浸し ふりかけ(鮭) ごはん みそ汁 	けんちんそば 白菜の明太子風味サラダ 牛乳 おはぎ  	豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ ごはん わかめの中華スープ 	I:1592kcal た:68.0g 脂:52.6g 塩:7.7g
3/19 (火)	パンプキンサラダ 果物(マンゴー) 菓子パン 牛乳  	鶏肉の甘酢葱だれ ひじきの白和え ごはん 豚汁 果物(グレープフルーツ) 	豚肉の酢味噌だれ ブロッコリーの辛子和え ごはん とろろ昆布汁 	I:1590kcal た:71.0g 脂:41.9g 塩:6.2g
3/20 (水)	里芋の白和え 納豆 梅干し ごはん みそ汁 	カツカレー ほうれん草と厚揚げのサラダ 牛乳 果物(夏みかん) 	鶏肉の梅肉だれ さつまいものレモン煮 ごはん みそ汁 	I:1560kcal た:61.4g 脂:36.2g 塩:7.9g
3/21 (木)	ナポリタン 型抜きチーズ 果物(バナナ) 味付きロール ヤクルト 	牛丼 ハムと大根のサラダ 牛乳 果物(キウイ) 	煮魚(カレイ) モロヘイヤのおかか和え ごはん みそ汁 	I:1575kcal た:70.9g 脂:31.8g 塩:6.1g
3/22 (金)	厚焼玉子 豚肉と昆布の旨煮 ふりかけ(たらこ) ごはん みそ汁  	ソース焼きそば エビとキャベツのタルタルソースサラダ 牛乳 アップルパイ 	豚肉のハニーマスタードソース おくらとわかめのサラダ ごはん コンソメスープ  	I:1572kcal た:66.7g 脂:46.6g 塩:7.5g
3/23 (土)	ひじきとくわいのサラダ ソフール(レモン) アップルジャム ロールパン 牛乳  	茄子の海老はさみ キャベツのごま和え ごはん 実だくさん汁 お米のムース 	小籠包 もやしの中華風サラダ ごはん 中華スープ  	I:1570kcal た:43.9g 脂:53.2g 塩:7.5g
3/24 (日)	ごまサラダ ソフール元気ヨーグルト ストロベリージャム 食パン 牛乳  	ハンバーグ、チーズソース カリフラワーと帆立のサラダ ごはん 実だくさんコンソメスープ ゼノビーゼリー 	肉じゃがコロッケ キャベツとソーセージのサラダ ごはん みそ汁 	I:1578kcal た:48.9g 脂:44.3g 塩:6.8g

週間平均栄養素 エ:1577kcal た:61.5g 脂:43.8g 塩:7.1g