



週間献立表

2022年3月7日（月）～2022年3月13日（日）

★★★

2022年 3月

[常食]

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 青菜ゆずしめじ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 つみれと白菜の煮物 チンゲン菜の和え物 つけもの 牛乳	食パン コンソメスープ 目玉焼き フレンチサラダ ジャム ジュース	米飯 味噌汁 肉野菜炒め きのこサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 厚揚げの煮物 アスパラのドレ和え つけもの 牛乳	帆立雑炊 味噌汁 海老とカリフラワーの炒め物 白菜の磯和え つけもの マミー	米飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 もやしのパン酢和え ふりかけ 牛乳
昼食	◎A たらのバター焼	◎A ビビンバ丼 わかめスープ	◎A サバの甘辛煮	◎A ☆お楽しみ献立☆ 天井 赤だし味噌汁 長芋とめかぶの生姜和え 梅ゼリー	◎A 鶏肉の香り蒸し	◎A 豚肉とじゃが芋の中華風炒め	◎A 蒸し鶏のごまだれ
	◎B 牛肉のすき焼き風	◎B きつねそば かおりごはん	◎B 豚肉の生姜焼き		◎B さわらのおろし煮	◎B カレイの煮付け	◎B 鮭の七味マヨネーズ焼き
	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 茄子の生姜醤油和え 黄桃缶	◎共通料理◎ プロッコリーとコーンのサラダ パイン缶	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 五目巾着 オレンジ		◎共通料理◎ 筍ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 洋梨缶	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 ほうれん草の菜種和え キウイフルーツ	◎共通料理◎ 米飯 具だくさん味噌汁 茄子のなめたけおろし りんご缶
おやつ	うぐいすまんじゅう	ヨーグルト	おかしいろいろ	たいやき	黒糖ケーキ	抹茶あずき	カステラドーナツ
夕食	米飯 味噌汁 メンチカツ 蓮根の煮物 春雨サラダ	米飯 味噌汁 豆腐とそら豆の中華炒め 里芋の煮ころがし もずく酢	米飯 味噌汁 赤魚の南部焼 ピーマンのじゃこ炒め いんげんのマヨお浸し	米飯 すまし汁 肉団子の甘酢あん 南瓜の甘煮 おほかきサラダ	米飯 すまし汁 白身魚のバジル焼 さつま芋のオレンジ煮 スパゲッティーサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 竹輪のあけぼの揚げ きゅうりの和え物	米飯 すまし汁 豚肉のカレー焼 小松菜の煮浸し 海藻サラダ
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1588 kcal たんぱく質 : 58.0 g 脂質 : 46.7 g 食塩相当量 : 9.9 g カリウム : 1832 mg 食物繊維 : 9.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1676 kcal たんぱく質 : 60.6 g 脂質 : 42.1 g 食塩相当量 : 11.7 g カリウム : 1967 mg 食物繊維 : 14.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1750 kcal たんぱく質 : 64.7 g 脂質 : 58.4 g 食塩相当量 : 9.8 g カリウム : 1536 mg 食物繊維 : 12.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1640 kcal たんぱく質 : 49.3 g 脂質 : 40.9 g 食塩相当量 : 10.5 g カリウム : 1966 mg 食物繊維 : 13.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1585 kcal たんぱく質 : 63.8 g 脂質 : 48.2 g 食塩相当量 : 9.2 g カリウム : 2053 mg 食物繊維 : 11.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1630 kcal たんぱく質 : 62.1 g 脂質 : 45.9 g 食塩相当量 : 10.3 g カリウム : 2107 mg 食物繊維 : 13.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1679 kcal たんぱく質 : 63.0 g 脂質 : 62.0 g 食塩相当量 : 9.2 g カリウム : 1959 mg 食物繊維 : 14.7 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1691 kcal たんぱく質 : 57.3 g 脂質 : 56.6 g 食塩相当量 : 10.1 g カリウム : 1834 mg 食物繊維 : 10.2 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1491 kcal たんぱく質 : 56.6 g 脂質 : 32.7 g 食塩相当量 : 10.8 g カリウム : 1894 mg 食物繊維 : 15.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1704 kcal たんぱく質 : 63.1 g 脂質 : 53.2 g 食塩相当量 : 9.3 g カリウム : 1489 mg 食物繊維 : 12.3 g		◎選択メニュー2 エネルギー : 1557 kcal たんぱく質 : 63.3 g 脂質 : 42.2 g 食塩相当量 : 9.5 g カリウム : 2211 mg 食物繊維 : 11.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1519 kcal たんぱく質 : 63.9 g 脂質 : 34.6 g 食塩相当量 : 9.9 g カリウム : 2091 mg 食物繊維 : 12.9 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1630 kcal たんぱく質 : 62.4 g 脂質 : 57.5 g 食塩相当量 : 9.2 g カリウム : 1944 mg 食物繊維 : 14.5 g

*都合により献立を変更することがあります。