



週間献立表

2022年3月14日（月）～2022年3月20日（日）

★★★

2022年 3月

[常食]

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	米飯 味噌汁 ウインナーのトマト煮 アスパラのごま和え つけもの 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き 梅納豆 牛乳	ロールパン コーンスープ プレーンオムレツ カリフラワーのドレ和え ジャム ジュース	米飯 味噌汁 車麩の煮物 ひじきサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 五目炒め煮 ほうれん草の生姜和え かつおみそ 牛乳	かに雑炊 味噌汁 だし巻卵 白菜のお浸し つけもの 飲むヨーグルト	米飯 味噌汁 焼き豆腐と野菜の煮物 菜の花の梅肉和え つけもの 牛乳
昼食	◎A 白身魚&帆立風フライ	◎A チキンカレー	◎A チキン南蛮	◎A 豚丼 味噌汁	◎A さわらのから揚げ	◎A 鮭のごま味噌焼	◎A 豚肉の香味焼き
	◎B 回鍋肉(ホイコウロウ)風	◎B サンドイッチ	◎B ほっけの塩焼き	◎B 塩ラーメン ゆかりご飯	◎B 鶏肉の照焼	◎B 肉じゃが	◎B 鯖の味噌煮
	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 ほうれん草の中華サラダ パイン缶	◎共通料理◎ コンソメスープ 大根のじゃこサラダ 牛乳かん	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 菜の花のわさび和え バナナ	◎共通料理◎ そら豆とベーコンのサラダ 白桃缶	◎共通料理◎ 米飯 わかめスープ ふきの煮物 キウイフルーツ	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 キャベツの辛子和え フルーツカクテル	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 切り昆布の煮付け 洋梨缶
おやつ	白まんじゅう	ヨーグルト	おかしいろいろ	ロールケーキ	福小櫃おやき	メープルケーキ	黒糖ミルクサンド
夕食	米飯 味噌汁 ぶりの照焼 カリフラワーのソテー スナックエンドウの明太ドレ和	米飯 味噌汁 肉団子と野菜の中華風煮込み キャベツとツナの炒め 茄子のごま醤油和え つけもの	米飯 すまし汁 牛肉と根菜の煮物 豆腐田楽 胡瓜とわかめの酢の物	麦飯 すまし汁 赤魚の粕漬焼 真砂炒め とろろ芋	米飯 味噌汁 豆腐の挽肉包み蒸し ビーフソテー いんげんのピーナッツ和え	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ かぶのコンソメ煮 南瓜サラダ	米飯 味噌汁 牛肉と野菜の塩炒め チンゲン菜の中華風煮浸し ブロカリサラダ
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1644 kcal たんぱく質：60.1 g 脂質：50.1 g 食塩相当量：10.0 g カリウム：1920 mg 食物繊維：12.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー：1655 kcal たんぱく質：61.8 g 脂質：54.4 g 食塩相当量：9.8 g カリウム：2063 mg 食物繊維：13.0 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1639 kcal たんぱく質：61.8 g 脂質：46.6 g 食塩相当量：12.6 g カリウム：2148 mg 食物繊維：15.3 g ◎選択メニュー2 エネルギー：1500 kcal たんぱく質：57.7 g 脂質：45.6 g 食塩相当量：11.6 g カリウム：1859 mg 食物繊維：14.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1594 kcal たんぱく質：54.2 g 脂質：50.2 g 食塩相当量：7.4 g カリウム：1791 mg 食物繊維：13.7 g ◎選択メニュー2 エネルギー：1393 kcal たんぱく質：54.1 g 脂質：32.5 g 食塩相当量：7.4 g カリウム：1826 mg 食物繊維：13.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1645 kcal たんぱく質：68.8 g 脂質：49.1 g 食塩相当量：10.0 g カリウム：1861 mg 食物繊維：12.6 g ◎選択メニュー2 エネルギー：1515 kcal たんぱく質：62.5 g 脂質：33.9 g 食塩相当量：12.1 g カリウム：1597 mg 食物繊維：12.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1581 kcal たんぱく質：55.6 g 脂質：46.7 g 食塩相当量：9.3 g カリウム：2058 mg 食物繊維：11.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー：1562 kcal たんぱく質：56.4 g 脂質：45.7 g 食塩相当量：9.3 g カリウム：1970 mg 食物繊維：11.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1477 kcal たんぱく質：56.7 g 脂質：33.1 g 食塩相当量：10.8 g カリウム：1437 mg 食物繊維：11.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー：1513 kcal たんぱく質：48.4 g 脂質：35.0 g 食塩相当量：10.9 g カリウム：1551 mg 食物繊維：11.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー：1562 kcal たんぱく質：57.1 g 脂質：45.7 g 食塩相当量：10.4 g カリウム：2240 mg 食物繊維：16.5 g ◎選択メニュー2 エネルギー：1658 kcal たんぱく質：57.7 g 脂質：54.3 g 食塩相当量：11.0 g カリウム：2247 mg 食物繊維：16.3 g

*都合により献立を変更することがあります。