



週間献立表

2022年3月21日（月）～2022年3月27日（日）

★★★

2022年 3月

[常食]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	米飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 なめ茸とおくら和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き 胡瓜と玉葱の醤油マヨ和え つけもの 牛乳	米飯 トマトスープ ロールキャベツ マカロニサラダ ジュース	米飯 味噌汁 青菜とウインナーのソテー 納豆 牛乳	米飯 味噌汁 吉野煮 レタスと貝割れのじゃこサラダ ふりかけ 牛乳	鮭雑炊 味噌汁 海老と野菜の炒め もやしのお浸し つけもの マミー	米飯 味噌汁 はんぺんの野菜あん ほうれん草の生姜和え ふりかけ 牛乳
昼食	◎A たらの香草パン粉焼き	◎A ★リクエストメニュー★ チキングラタン コンソメスープ ロールパン	◎A 鶏肉のマスタード焼き	◎A ☆お楽しみ献立☆ チャプチェ風牛丼 中華風コンクリームスープ 白菜の中華サラダ 杏仁フルーツ	◎A 赤魚の朝鮮焼き	◎A 酢豚	◎A 豆腐ハンバーグ
	◎B 鶏肉の唐揚げ	◎B かに風味サラダ ストロベリーパバロア	◎B カレーの南蛮漬け	◎B 家常豆腐	◎B ほっけの塩こうじ焼き	◎B ホキのオイル焼き風	◎B 米飯 すまし汁 キャベツの塩昆布和え パイン缶
◎共通料理◎	◎共通料理◎ 米飯 けんちん汁 たけのこ金平 バナナ	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 里芋のおかか煮 黄桃缶	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 ほうれん草のなめたけ和え さつま芋の甘煮	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 ほうれん草のなめたけ和え さつま芋の甘煮	◎共通料理◎ 米飯 ワンタンスープ 華風和え キウイフルーツ	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 華風和え キウイフルーツ	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 キャベツの塩昆布和え パイン缶
おやつ	おはぎ	ヨーグルト	おかしいろろ	もみじまんじゅう	マロンあんぱい	黒ごまおやき	バームクーヘン
夕食	米飯 すまし汁 中華風炒り卵 ほうれん草の煮浸し うぐいす豆	グリーンピースご飯 味噌汁 豆腐とえびの炒め煮 ごぼうそぼろ炒め 茄子の山かけ	米飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 アスパラソテー もやしのゆかり和え	米飯 味噌汁 さわらの磯辺焼き 切干し大根の煮物 菜の花のポン酢和え つけもの	米飯 味噌汁 茄子と豚肉の卵とじ カニカマ炒め ハムサラダ	米飯 すまし汁 鶏肉のバジル焼 小松菜の精進炒め風 かぶとツナの和え物	米飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮物 チンゲン菜の煮浸し 山菜のおかか和え
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1505 kcal たんぱく質 : 58.5 g 脂質 : 29.1 g 食塩相当量 : 9.0 g カリウム : 2200 mg 食物繊維 : 15.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1572 kcal たんぱく質 : 66.3 g 脂質 : 55.7 g 食塩相当量 : 9.3 g カリウム : 1897 mg 食物繊維 : 13.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1618 kcal たんぱく質 : 53.3 g 脂質 : 46.0 g 食塩相当量 : 8.9 g カリウム : 1773 mg 食物繊維 : 12.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1687 kcal たんぱく質 : 68.2 g 脂質 : 52.8 g 食塩相当量 : 9.2 g カリウム : 2164 mg 食物繊維 : 12.4 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1699 kcal たんぱく質 : 63.4 g 脂質 : 53.1 g 食塩相当量 : 10.7 g カリウム : 1967 mg 食物繊維 : 11.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1598 kcal たんぱく質 : 58.2 g 脂質 : 49.2 g 食塩相当量 : 10.1 g カリウム : 1823 mg 食物繊維 : 11.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1589 kcal たんぱく質 : 58.3 g 脂質 : 42.0 g 食塩相当量 : 10.8 g カリウム : 2166 mg 食物繊維 : 13.9 g
	◎選択メニュー2 エネルギー : 1698 kcal たんぱく質 : 61.4 g 脂質 : 49.2 g 食塩相当量 : 8.7 g カリウム : 2220 mg 食物繊維 : 15.6 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1540 kcal たんぱく質 : 52.1 g 脂質 : 35.4 g 食塩相当量 : 9.2 g カリウム : 1794 mg 食物繊維 : 13.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1540 kcal たんぱく質 : 52.1 g 脂質 : 35.4 g 食塩相当量 : 9.2 g カリウム : 1794 mg 食物繊維 : 13.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1736 kcal たんぱく質 : 56.2 g 脂質 : 59.2 g 食塩相当量 : 10.0 g カリウム : 2026 mg 食物繊維 : 12.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1736 kcal たんぱく質 : 56.2 g 脂質 : 59.2 g 食塩相当量 : 10.0 g カリウム : 2026 mg 食物繊維 : 12.0 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1439 kcal たんぱく質 : 58.7 g 脂質 : 36.6 g 食塩相当量 : 10.3 g カリウム : 1794 mg 食物繊維 : 10.7 g	◎選択メニュー2 エネルギー : 1505 kcal たんぱく質 : 59.0 g 脂質 : 38.4 g 食塩相当量 : 10.5 g カリウム : 2142 mg 食物繊維 : 12.0 g

*都合により献立を変更することがあります。