

週間予定献立表

豊玉南しあわせの里

日付	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁(かぶ・大根菜) だし巻き卵 青菜のおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(大根・椎茸) 納豆 じゃが芋のそぼろ煮 牛乳	黒糖食パン・食パン コーンスープ ミートボール(ゆず) ポテトサラダ ジョア	ご飯 味噌汁(じゃが芋・大根菜) 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の二色浸し 牛乳	ご飯 麦ごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 卵とじ とろろ芋 ヨーグルト	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) ちくわの煮物 胡瓜と麩の酢の物 ふりかけ	ハターロール・キャロット食パン コンスタブ(パ・コン・玉葱) ウインナー コールスローサラダ 牛乳
栄養価	エネルギー たん白質 脂質 塩分 362kcal 14.7g 9.6g 2.2g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 415kcal 17.7g 9.3g 2.8g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 471kcal 14.7g 12.1g 2.3g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 408kcal 17.2g 11.4g 2.4g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 389kcal 13.3g 6.2g 2.3g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 370kcal 10.3g 2.7g 2.2g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 430kcal 13.2g 18.6g 2.3g
昼	ご飯 中華スープ(なるとわかめ) フルーツカクテル缶	～ひな祭り～ すまし汁(あさり・三つ葉)	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・葱) 白桃缶	ご飯 味噌汁(白菜・椎茸) みかん缶	Aご飯 コンスタブ(ほうれん草・コーン) 昆布豆	Bご飯 味噌汁(もやし・にら) バナナ	ご飯 A鶏肉のパン粉焼き 付)いんげん・人参 Bホキの揚げ浸し
栄養価	エネルギー たん白質 脂質 塩分 519kcal 19.5g 14.4g 3.0g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 504kcal 25.4g 14.1g 3.3g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 514kcal 21.1g 12.8g 3.2g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 578kcal 16.9g 21.6g 3.3g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 484kcal 18.9g 12.7g 2.1g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 507kcal 19.5g 12.6g 5.3g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 505kcal 24g 6.9g 2.8g
夜	付)ごぼう 大根の煮付け もやしの和え物	海鮮ちらし 高野豆腐の煮物 菜の花の辛し和え いちご・オレンジ	A鯖の照り焼き 付)紅葉おろし B鶏肉の生姜炒め 付)キャベツ 南瓜の白煮 かぶの酢の物	Aすき焼き風煮込み Bお魚ハンバーグ 和風あん 付)小松菜 ピーマンと人参の金平 春雨サラダ	Bシーフードカレー 付)福神漬 野菜炒め いんげんのピーナッツ和え	付)大根おろし さつま芋の甘煮 白菜のわさび和え	付)大根おろし さつま芋の甘煮 白菜のわさび和え
栄養価	エネルギー たん白質 脂質 塩分 380kcal 18.9g 5.7g 2.6g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 504kcal 25.4g 14.1g 3.3g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 485kcal 19g 9.9g 3.4g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 434kcal 16.5g 6.4g 3.6g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 652kcal 19.5g 13.6g 3.9g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 411kcal 21.8g 5.4g 3.4g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 456kcal 20.6g 5.1g 3.1g
おやつ	白い風船・牛乳	女雛饅頭・牛乳	ココアワッフル・牛乳	えびせん・ウエハース・牛乳	チーズ蒸しパン・牛乳	杏仁豆腐・牛乳	バナナヨーグルト・牛乳
栄養価	エネルギー たん白質 脂質 塩分 89kcal 3.3g 2.9g 0.3g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 111kcal 4.1g 0.7g 0.1g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 107kcal 4.4g 2.8g 0.2g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 101kcal 3.8g 4.1g 0.2g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 150kcal 5.0g 5.1g 0.3g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 108kcal 4.5g 2.5g 0.2g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 88kcal 3.8g 1.6g 0.3g
夕	味噌汁(しめじ・絹さや) かれのいの高菜蒸し 里芋の煮ころがし 桜大根	味噌汁(畑菜・油揚げ) 和風ハンバーグ キャベツのツナ和え 高菜漬	味噌汁(えのき・ほうれん草) 豚バラ大根 白菜のフレンチサラダ 赤胡瓜漬	味噌汁(キャベツ・わかめ) 鯵の西京焼き 青梗菜のお浸し つぼ漬	ご飯 けんちん味噌汁 白身魚の野菜蒸し 厚揚げの生姜炒め 黄桃缶	味噌汁(キャベツ・油揚げ) メヌケの蒲焼 ひき肉ともやしの炒め物 しば漬	味噌汁(キャベツ・油揚げ) メヌケの蒲焼 ひき肉ともやしの炒め物 しば漬
栄養価	エネルギー たん白質 脂質 塩分 356kcal 20.6g 3.4g 3.9g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 443kcal 16.8g 15.1g 3.3g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 484kcal 14.8g 20.4g 3.1g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 336kcal 19.5g 5.7g 3.0g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 449kcal 21.1g 12.8g 2.7g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 451kcal 19.8g 10.8g 3.6g	エネルギー たん白質 脂質 塩分 342kcal 20.7g 6.9g 2.9g

※米は「宮城産ひとめぼれ」を使用しています
※市場流通等の状況により、変更する場合がございますのでご了承ください

週間予定献立表 豊玉南しあわせの里

日付	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	青菜としらすの粥	ご飯	黒糖食パン・食パン	ご飯	ご飯	梅粥	マーブル食パン・食パン
	味噌汁(絹さや・白菜)	味噌汁(大根・油揚げ)	パンブキンスープ	味噌汁(おつゆふ・大根)	味噌汁(玉葱・わかめ)	味噌汁(かぶ・大根菜)	コンスタースープ(玉葱・マッシュルーム)
	がんもの含め煮	つくね団子の照り煮	ジャーマンポテト	納豆	やわらかつみれの煮物	豆腐揚げの煮物	野菜ソテー
	キャベツのおかか和え	春菊の磯和え	フレンチサラダ	うまい菜の煮びたし	ほうれん草の胡麻和え	いんげんのお浸し	春雨サラダ
	牛乳	ヤクルト	牛乳	ショア	牛乳	ヨーグルト	牛乳
	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分
	387kcal 15.4g 10.8g 3.2g	358kcal 10.7g 6.8g 1.8g	452kcal 13.8g 16.4g 2.0g	379kcal 17g 4.9g 2.7g	366kcal 12.9g 8.2g 1.8g	403kcal 11.9g 11g 3.4g	400kcal 11g 15.9g 2.5g
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	すまし汁(花魁・葱)	味噌汁(里芋・絹さや)	すまし汁(若芽・葱)	味噌汁(白菜・えのき)	味噌汁(しめじ・小松菜)	コンスタースープ(コーン・ほうれん草)	味噌汁(青梗菜・椎茸)
	りんご	キウイ	白花生	バナナ	黄桃缶	オレンジ	うぐいす豆
昼	A回鍋肉	A赤魚の煮付け	Aメケのきのこ蒸し	A中華旨煮丼	A白身魚フライ・枝豆	Aポークカレー	Aロールキャベツ
	Bかれいの南蛮漬	B豚肉の南部焼	B味噌カツ	Bほきのおろし煮	B麻婆豆腐	B鯔の塩焼き	Bますのムニエル
	付)マト	付)かぶの酢の物	付)キャベツ	付)人参	付)人参	付)春菊	付)キャベツ
	里芋の含め煮	切干大根の煮付け	高野豆腐の含め煮	れんこん金平	白菜の二色浸し	かにクリームコロッケ	じゃが芋の含め煮
	小松菜の白和え	菜の花のお浸し	もずく酢	キャベツのツナ和え	切りこぶの煮物	グリーンサラダ	せりともやしの磯和え
	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分
	583kcal 19.9g 24.6g 3.6g	386kcal 21.8g 4.4g 3.2g	410kcal 21.3g 8.4g 3.5g	482kcal 19.5g 13.3g 3.1g	515kcal 16.1g 14.5g 4.0g	693kcal 14.9g 35.1g 3.9g	367kcal 12.1g 3.7g 3.3g
	B栄養価	502kcal 20.8g 16.1g 3.2g	514kcal 17.5g 13.3g 3.7g	412kcal 20.7g 5.5g 3.0g	515kcal 19.4g 17.5g 4.5g	440kcal 20.8g 12.8g 2.8g	437kcal 21.3g 6.7g 2.8g
	おやつ	抹茶ゼリー・牛乳	カステラ・牛乳	チョコレート饅頭・牛乳	オレンジゼリー・牛乳	練り切り・牛乳	抹茶パンケーキ・牛乳
	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分
87kcal 3.1g 1.3g 0.1g	144kcal 5.0g 1.8g 0.1g	97kcal 3.7g 4.4g 0.2g	112kcal 4.4g 1.8g 0.1g	76kcal 2.9g 0.6g 0.1g	36kcal 2.9g 0.6g 0.1g	97kcal 4.0g 2.8g 0.2g	
夕	味噌汁(畑菜・えのき)	味噌汁(白菜・貝割れ)	卵スープ(卵・豆苗)	すまし汁(かまぼこ・三つ葉)	コンスタースープ(人参・セロリ)	味噌汁(花魁・三つ葉)	味噌汁(葱・絹さや)
	ブリの幽庵焼き	鶏肉とピーマン炒め	鶏肉の塩麴焼き	たらの味噌マヨ焼き	タンドリーチキン	さわらの照り焼き	干草焼
	うどと胡瓜の梅肉和え	ピーマンサラダ	マカロニサラダ	菜の花の胡麻和え	小松菜のゆず味噌和え	青菜のみぞれ和え	ふきと筍の煮物
	はりはり漬	沢庵	洋梨缶	しば漬	桜大根	昆布佃煮	パイン缶
	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分
	487kcal 25.5g 16g 3.9g	397kcal 18.6g 9.3g 2.9g	463kcal 20.2g 14.1g 2.4g	328kcal 18.3g 5.8g 3.3g	359kcal 18.7g 6.7g 2.2g	387kcal 21g 8.0g 3.9g	418kcal 18.5g 8.4g 2.8g
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	抹茶ゼリー	カステラ	チョコレート	オレンジゼリー	オレンジゼリー	練り切り	抹茶パンケーキ
	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分	エネルギー たん白質 脂質 糖分
	87kcal 3.1g 1.3g 0.1g	144kcal 5.0g 1.8g 0.1g	97kcal 3.7g 4.4g 0.2g	112kcal 4.4g 1.8g 0.1g	76kcal 2.9g 0.6g 0.1g	36kcal 2.9g 0.6g 0.1g	97kcal 4.0g 2.8g 0.2g

※市場流通等の状況により、変更する場合がございます。ご了承ください

●米は「宮城産ひとめぼれ」を使用しています