



川口しあわせの里 週間予定献立表



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	ご飯	バターロール	ご飯	麦ごはん	ご飯	黒糖食パン
	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
	だし巻き卵	納豆	ミートボール(柚子味)	さわらの塩焼	卵とじ	ちくわの煮物	ポイルウィンナー
	畑菜のおかか和え	じゃが芋のそぼろ煮	ポテトサラダ	ほうれん草二色浸し	とろろいも	きゅうりと麩の酢の物	コールスローサラダ
	梅干し	牛乳	マーガリン	のり佃煮	牛乳	ふりかけ	はちみつ
	牛乳		牛乳	ジョア		牛乳	ヤクルト
エネルギー	436kcal	493kcal	501kcal	448kcal	455kcal	434kcal	413kcal
昼	ご飯	~ひな祭り献立~ 海鮮丼 すまし汁 高野豆腐の煮物 菜の花辛し和え 果物(キウイ・イチゴ)	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	中華スープ		味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	A 酢鶏		A さばの照焼	A すき焼き風 煮込み	A 鶏肉の和風 クリーム煮・ご飯	A あんかけうどん	A 鶏のパン粉焼
	B メバルの煮付		B 鶏肉の生姜焼	B お魚ハンバーグ 和風あんかけ	B シーフードカレー	B 白糸たら煮付 ご飯・味噌汁	B ほきの揚げ浸し
	大根の煮付		かぼちゃの白煮	ひじきの炒り煮	野菜炒め	豆腐シュウマイ	さつま芋の甘煮
	もやしの和え物		かぶの酢の物	中華サラダ	いんげんピーナツ和え	ブロッコリー胡麻和え	ささみと白菜のわさび和え
	漬物		白桃缶	漬物	黄桃缶	バナナ	漬物
Aエネルギー	537kcal	525kcal	586kcal	597kcal	562kcal	513kcal	553kcal
Bエネルギー	426kcal		556kcal	454kcal	555kcal	475kcal	502kcal
おやつ	あんぱん又はババロア・牛乳	ひなまんじゅう又は水ようかん・牛乳	グレープゼリー・牛乳	杏仁豆腐・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	いちごババロア・牛乳	どら焼(カスター)又はプリン・牛乳
おやつエネルギー	174kcal	122kcal	95kcal	96kcal	93kcal	114kcal	158kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	けんちん汁	味噌汁
	黄金カレイの高菜蒸し	和風ハンバーグ	豚ばら大根	あじの西京焼	ほっけの塩焼	白身魚の野菜蒸し	めぬけの照焼
	里芋のにっころがし	キャベツのツナ和え	白菜フレンチサラダ	チンゲン菜お浸し	豚肉とふきの炒め煮	厚揚げ生姜炒め	挽肉ともやしの炒め物
	フルーツカクテル缶	漬物	漬物	みかん缶	漬物	漬物	パイン缶
エネルギー	489kcal	520kcal	564kcal	431kcal	476kcal	449kcal	451kcal
総エネルギー-A	1636kcal	1660kcal	1746kcal	1572kcal	1586kcal	1510kcal	1575kcal
総エネルギー-B	1525kcal		1716kcal	1429kcal	1579kcal	1472kcal	1524kcal