



週間予定献立表



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	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	御飯	食パン	麦御飯	御飯	御飯
	味噌汁(ねぎ、しめじ)	味噌汁(もやし、豆苗)	味噌汁(なす、えのき)	コンソメスープ	味噌汁(まいたけ、畑菜)	味噌汁(わかめ、もやし)	味噌汁(たまご、みつば)
	和風ポトフ	麩の卵とじ	厚揚げの治部煮	ミートボール(オニオン)	ちくわとかぶの煮物	厚焼き卵	じゃが芋炒め
	ほうれん草錦糸和え	春菊和え	青梗菜の生姜和え	ツナとキャベツのサラダ	とろろ	白菜の塩昆布和え	ブロッコリーのドレ和え
	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(さけ)	のり佃煮	ブルーベリージャム	牛乳	ふりかけ(かつお)	たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
エネルギー	441kcal	455kcal	448kcal	471kcal	428kcal	444kcal	473kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(まいたけ、貝割れ)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(わかめ、かぶ)	すまし汁(しめじ、三つ葉)	味噌汁(白菜、麩)	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(大根、ねぎ)
	漬物(はりはり漬)	漬物(桜大根)	コンポート(カクテル缶)	昆布佃煮	コンポート(洋梨缶)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(バナナ)
	Aシルバーの柚庵焼き	A鶏肉のケチャップ焼き	Aさばのみりん焼き	Aかに入り卵焼き和風あんかけ	Aさわらのカレー風味焼き	A中華旨煮丼	Aタラの菜種焼き
	B肉じゃが	Bますの塩焼き	Bチキンカツ	B豚肉の南部焼き	B焼うどん	Bほきの煮付け	B麻婆豆腐
	マカロニカレーソテー	ひじきの煮物	里芋の含め煮	冬瓜の煮物	ふき炒め煮	れんこん炒め	なすの醤油炒め
	中華和え	ポテトサラダ	いんげんのピーナツ和え	菜の花のお浸し	オクラのなめ茸和え	キャベツのマヨ和え	ほうれん草のわさび和え
	543kcal	501kcal	552kcal	458kcal	519kcal	542kcal	596kcal
Aエネルギー							
Bエネルギー	575kcal	528kcal	514kcal	500kcal	476kcal	465kcal	609kcal
おやつ	ロアンヌ・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	カスタードケーキ・ジョア	いちごゼリー・牛乳	ケーキの日・牛乳	クリームパン・牛乳	りんごムース・牛乳
おやつエネルギー	137kcal	110kcal	197kcal	110kcal	124kcal	167kcal	107kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(青梗菜、豆腐)	味噌汁(玉ねぎ、かぶの葉)	味噌汁(ほうれん草、麩)	すまし汁(はんぺん、貝割れ)	コンソメスープ	味噌汁(しろな、なめこ)	味噌汁(玉ねぎ、きぬさや)
	ハムカツ	鰯の照り煮	豚肉とピーマン炒め	赤魚の煮付け	煮込みハンバーグ	めばるの梅肉焼き	豚肉の香味焼き
	うどときゅうりの梅肉和え	豚肉と大根炒め	白菜のお浸し	なすの味噌炒め	あさりと小松菜の炒めもの	冷奴	スパソテー
	コンポート(りんご缶)	コンポート(マンゴー缶)	うぐいす豆	コンポート(みかん缶)	漬物(赤しその実漬)	漬物(胡瓜漬)	浅漬け
エネルギー	513kcal	509kcal	462kcal	483kcal	495kcal	405kcal	480kcal

