



週間予定献立表



日付	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	さつま芋粥	御飯	御飯	御飯	御飯	菜粥	パン
	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(畑菜、渦巻き麩)	味噌汁(玉ねぎ、貝割れ)	味噌汁(かぶ、オクラ)	味噌汁(麩、小松菜)	ポタージュ
	がんもの煮物	お魚豆腐揚げ	納豆	温泉卵	やわらかつみれの煮物	肉詰めいなり煮物	冬瓜のコンソメ煮
	うまい菜のお浸し	しろなの磯和え	野菜炒め	里芋の煮物	春菊のお浸し	ブロッコリーのマヨポン酢	コールスローサラダ
	牛乳	たいみそ	牛乳	牛乳	うめびしお	牛乳	あんずジャム
		牛乳			牛乳		牛乳
エネルギー	408kcal	489kcal	460kcal	460kcal	426kcal	454kcal	508kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	たけのこ御飯	御飯	御飯
	味噌汁(オクラ、しいたけ)	味噌汁(白菜、わかめ)	コンソメスープ	味噌汁(もやし、いんげん)	味噌汁(まいたけ、ほうれん草)	すまし汁(里芋、ニラ)	すまし汁(かまぼこ、三つ葉)
	コンポート(黄桃缶)	フルーツ(バナナ)	コンポート(みかん缶)	漬物(桜大根)	コンポート(りんご缶)	コンポート(カクテル缶)	昆布佃煮
	A鶏肉の柚子ソース	Aさわらの生姜煮	Aキーマカレー	A鱈の七味焼き	A鶏肉の香味焼き	A野菜たんめん	Aホキの味噌煮
	Bぶりの粕漬け焼き	B肉豆腐	B赤魚の山椒焼き	B豚肉の生姜焼き	Bかれいの煮魚	Bほっけの塩焼き	Bチキントマト煮
	大根の土佐煮	ごぼうの甘辛炒め	カニクリームコロッケ	切干大根の炒め煮	さつま芋の甘煮	餃子野菜あんかけ	茄子とピーマンの炒めもの
	ポン酢和え	青梗菜のごま醤油和え	キャロットサラダ	カリフラワーサラダ	甘酢和え	青菜のナムル	ほうれん草和え
	Aエネルギー	505kcal	542kcal	607kcal	477kcal	556kcal	558kcal
Bエネルギー	535kcal	564kcal	534kcal	544kcal	514kcal	512kcal	513kcal
おやつ	スィスロール・牛乳	青梅ゼリー・ジョア	いちごムース・牛乳	バナナスPECIAL・牛乳	おはぎ・牛乳	チョコ饅頭・牛乳	どら焼き・牛乳
おやつエネルギー	179kcal	105kcal	107kcal	187kcal	134kcal	139kcal	173kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(麩、豆苗)	味噌汁(豆腐、葱)	味噌汁(じゃが芋、豆苗)	味噌汁(しめじ、みつば)	すまし汁(かまぼこ、貝割れ)	味噌汁(白菜、ねぎ)	味噌汁(大根、揚げ)
	かれいの大葉味噌焼き	華風卵焼き	白身魚の焼き浸し	牛肉のバター醤油炒め	ぶり大根	めばるの照焼き	豚肉の塩麴焼き
	キャベツとチーズサラダ	もやしの中華炒め	刻み昆布の炒り煮	青菜のドレ和え	春雨ソテー	じゃが芋の炒め煮	若竹煮
	漬物(しば漬)	漬物(青しその実漬)	ほうれん草のからし和え	フルーツ(オレンジ)	浅漬け(キャベツ)	漬物(赤しその実漬)	コンポート(黄桃缶)
エネルギー	461kcal	470kcal	501kcal	488kcal	481kcal	454kcal	512kcal

