

週間予定献立表

日付	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	麦御飯	御飯	御飯	御飯	パン	麦御飯	かに雑炊
	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(大根、ねぎ)	味噌汁(大根葉、わかめ)	味噌汁(畑菜、えのき)	コンソメスープ	味噌汁(豆腐、しめじ)	味噌汁(なす、豆苗)
	豆腐チャンプル	厚揚げの含め煮	かぶの煮物	納豆	ウインナーソテー	いわしの蒲焼	里芋の生姜煮
	白菜のなめたけ和え	菜の花のお浸し	小松菜の和え物	冬瓜の煮物	もやしサラダ	チキンと春菊の和え物	ほうれん草の和え物
	ふりかけ(かつお)	梅干し	ふりかけ(のりたま)	牛乳	りんごジャム	たいみそ	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
エネルギー	430kcal	429kcal	408kcal	438kcal	432kcal	490kcal	370kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(小花麩、貝割れ)	味噌汁(卵、かぶ葉)	味噌汁(卵、三つ葉)	味噌汁(豆腐、ねぎ)	中華スープ(オクラ、かぶ)	すまし汁(はんぺん、貝割れ)	味噌汁(しろな、麩)
	漬物(胡瓜漬)	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(りんご缶)	漬物(青しその実漬)	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(カクテル缶)
	A親子煮	A豚肉の粕漬け焼き	A白身魚の和風ムニエル	A牛丼	Aますの中華煮	A豚肉と厚揚げの味噌炒め	Aフライ盛り合わせ
	Bますのムニエル	Bまぐろカツ	B味噌ラーメン	Bほきの葱ソース	B鶏肉のチーズ焼き	Bさばの塩焼き	Bポークソテー
	大根金平	里芋の煮物	茄子の含め煮	じゃが芋炒め	れんこん炒め	大根のくず煮	かぶのポトフ
	マカロニサラダ	ブロッコリーの和え物	春雨サラダ	白菜のポン酢和え	しろなのごま和え	カリフラワーのゆかり和え	グリーンサラダ
	エネルギー	591kcal	538kcal	557kcal	564kcal	468kcal	495kcal
エネルギー	549kcal	548kcal	576kcal	506kcal	485kcal	511kcal	523kcal
おやつ	ぶどうゼリー・牛乳	ドームケーキ・牛乳	焼きドーナツ・牛乳	きなこムース・牛乳	ライチゼリー・ジョア	スイスロール・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳
おやつエネルギー	110kcal	168kcal	136kcal	114kcal	123kcal	175kcal	122kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	チャーハン	御飯
	味噌汁(とろろ昆布、オクラ)	味噌汁(玉ねぎ、貝割れ)	コンソメスープ	味噌汁(キャベツ、麩)	味噌汁(じゃが芋、かぶの葉)	中華スープ(小松菜、人参)	味噌汁(まいたけ、ねぎ)
	白身魚&ホタテフライ	鱈の生姜煮	鶏肉のカレー風味焼き	和風卵焼き	ミートローフ	シュウマイ	鶏肉のガーリックソテー醤油焼き
	キャベツの和え物	ふき炒め	カリフラワーのソテー	青梗菜の煮浸し	ほうれん草サラダ	いんげんサラダ	きんぴらごま油炒め
	フルーツ(パイン)	コンポート(洋梨缶)	漬物(桜大根)	浅漬け(胡瓜)	フルーツ(バナナ)		もやしと畑菜の和え物
エネルギー	488kcal	472kcal	437kcal	444kcal	553kcal	496kcal	513kcal