



献立表



	3月2日 (日)	3月3日 (月)	3月4日 (火)	3月5日 (水)	3月6日 (木)	3月7日 (金)	3月8日 (土)
朝食	米飯 味噌汁 吉野煮 青菜ゆずしめじ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 和風炒り卵 もやしの和え物 桜漬け 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんの野菜あん 納豆 つぼ漬け 牛乳	バターロールパン ママレード コンソメスープ 目玉焼き アスパラのドレ和え コーヒー牛乳	米飯 味噌汁 厚揚げの煮物 きのごサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉野菜炒め コールスローサラダ 青かっぱ漬け 牛乳	かに雑炊 味噌汁 焼き豆腐の煮物 白菜のゆかり和え ごま高菜 ジョア
昼食	米飯 すまし汁	ひな祭り ちらし寿司 すまし汁 カツオの刺身 がんもの含め煮 いちご&キウイ	米飯 すまし汁	米飯 味噌汁		たけのご飯 味噌汁	米飯 味噌汁
	A 豚肉のすき焼き風煮		A 鶏肉の梅しそ焼き	A サバの甘辛煮	A 韓国風豚丼味噌汁	A 白身魚の唐揚げ	A 豚肉のカレー焼き
	B ぶりの煮付け		B 白身魚のホイル焼き風	B 豚肉の葱塩焼き	B 塩ラーメンわさびご飯	B 鶏肉の香り蒸し	B さわらのチーズ焼き
	ナスの生姜醤油和え みかん缶		ブロッコリーとハムのサラダ マンゴー缶	いんげんのおかか和え バナナ	かぶの洋風煮 オーギョーチー	ひじきの煮物 黄桃缶	ホウレン草の菜種和え りんご缶
間食	りんごおやき	和菓子 (おひな様)	ソフール	おかしいろいろ	オレンジケーキ	ぶどうゼリー	黒ごままんじゅう
夕食	米飯 味噌汁 ブロッコリーとウインナーの炒め 金平ごぼう いんげんマヨ浸し	米飯 春雨スープ タラのムニエルタルソース レンコンの煮物 春菊のお浸し	米飯 味噌汁 豚肉とカリフラワーの中華炒め 里芋の煮ころがし 山菜の和え物	米飯 味噌汁 メンチカツ 車麩の煮物 海草サラダ	米飯 すまし汁 アジの照り焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりの和え物	米飯 すまし汁 肉団子の甘酢あん 小松菜の煮浸し スパゲティーサラダ	米飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 竹輪とチンゲン菜の炒め ぬた和え
A 栄養成分	エネルギー 1659 kcal たん白質 55.1 g 脂質 59.4 g 炭水化物 220.6 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1398 kcal たん白質 57.0 g 脂質 28.2 g 炭水化物 225.7 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1631 kcal たん白質 63.8 g 脂質 49.9 g 炭水化物 223.0 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1577 kcal たん白質 52.0 g 脂質 49.8 g 炭水化物 223.5 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1575 kcal たん白質 60.4 g 脂質 45.9 g 炭水化物 226.1 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1685 kcal たん白質 52.6 g 脂質 49.1 g 炭水化物 255.2 g 塩分 11.5 g	エネルギー 1646 kcal たん白質 62.0 g 脂質 51.6 g 炭水化物 223.7 g 塩分 9.4 g
B 栄養成分	エネルギー 1601 kcal たん白質 55.5 g 脂質 53.8 g 炭水化物 216.6 g 塩分 9.3 g	 エネルギー 1478 kcal たん白質 60.4 g 脂質 36.3 g 炭水化物 221.9 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1478 kcal たん白質 60.4 g 脂質 36.3 g 炭水化物 221.9 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1611 kcal たん白質 48.4 g 脂質 55.5 g 炭水化物 223.3 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1556 kcal たん白質 60.5 g 脂質 41.1 g 炭水化物 234.0 g 塩分 11.7 g	エネルギー 1740 kcal たん白質 57.0 g 脂質 54.0 g 炭水化物 250.6 g 塩分 11.3 g	エネルギー 1593 kcal たん白質 67.1 g 脂質 44.7 g 炭水化物 221.3 g 塩分 9.7 g