



# 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<br>味噌汁<br>吉野煮<br>青菜ゆずしめじ<br>たいみそ<br>牛乳                               | 米飯<br>味噌汁<br>和風炒り卵<br>もやしの和え物<br>桜漬け<br>牛乳                                   | 米飯<br>味噌汁<br>はんぺんの野菜あん<br>納豆<br>つぼ漬け<br>牛乳                               | バターロールパン<br>ママレード<br>コンソメスープ<br>目玉焼き<br>アスパラのドレ和え<br>コーヒー牛乳             | 米飯<br>味噌汁<br>厚揚げの煮物<br>きのこサラダ<br>ふりかけ<br>牛乳                              | 米飯<br>味噌汁<br>肉野菜炒め<br>コールスローサラダ<br>青かっぱ漬け<br>牛乳                          | かに雑炊<br>味噌汁<br>焼き豆腐の煮物<br>白菜のゆかり和え<br>ごま高菜<br>ジョア                       |
| 昼食     | 米飯<br>すまし汁  | ひな祭り<br>ちらし寿司<br>すまし汁<br>カツオの刺身<br>がんもの含め煮<br>いちご&キウイ                        | 米飯<br>すまし汁   | 米飯<br>味噌汁   |  | たけのご飯<br>味噌汁   | 米飯<br>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<br>みかん缶   |  | ブロッコリーとハムのサラダ<br>マンゴー缶   | いんげんのおかか和え<br>バナナ   | かぶの洋風煮<br>オーギョーチー  | ひじきの煮物<br>黄桃缶  | ホウレン草の菜種和え<br>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<br>味噌汁<br>ブロッコリーとウインナーの炒め<br>金平ごぼう<br>いんげんマヨ浸し                       | 米飯<br>春雨スープ<br>タラのムニエルタルソース<br>レンコンの煮物<br>春菊のお浸し                             | 米飯<br>味噌汁<br>豚肉とカリフラワーの中華炒め<br>里芋の煮ころがし<br>山菜の和え物                        | 米飯<br>味噌汁<br>メンチカツ<br>車麩の煮物<br>海草サラダ                                    | 米飯<br>すまし汁<br>アジの照り焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>きゅうりの和え物                             | 米飯<br>すまし汁<br>肉団子の甘酢あん<br>小松菜の煮浸し<br>スパゲティーサラダ                           | 米飯<br>すまし汁<br>鶏肉の治部煮<br>竹輪とチンゲン菜の炒め<br>ぬた和え                             |
| A 栄養成分 | エネルギー 1659 kcal<br>たん白質 55.1 g<br>脂質 59.4 g<br>炭水化物 220.6 g<br>塩分 9.1 g | エネルギー 1398 kcal<br>たん白質 57.0 g<br>脂質 28.2 g<br>炭水化物 225.7 g<br>塩分 9.9 g      | エネルギー 1631 kcal<br>たん白質 63.8 g<br>脂質 49.9 g<br>炭水化物 223.0 g<br>塩分 10.7 g | エネルギー 1577 kcal<br>たん白質 52.0 g<br>脂質 49.8 g<br>炭水化物 223.5 g<br>塩分 9.5 g | エネルギー 1575 kcal<br>たん白質 60.4 g<br>脂質 45.9 g<br>炭水化物 226.1 g<br>塩分 9.5 g  | エネルギー 1685 kcal<br>たん白質 52.6 g<br>脂質 49.1 g<br>炭水化物 255.2 g<br>塩分 11.5 g | エネルギー 1646 kcal<br>たん白質 62.0 g<br>脂質 51.6 g<br>炭水化物 223.7 g<br>塩分 9.4 g |
| B 栄養成分 | エネルギー 1601 kcal<br>たん白質 55.5 g<br>脂質 53.8 g<br>炭水化物 216.6 g<br>塩分 9.3 g | <br>エネルギー 1478 kcal<br>たん白質 60.4 g<br>脂質 36.3 g<br>炭水化物 221.9 g<br>塩分 10.9 g | エネルギー 1478 kcal<br>たん白質 60.4 g<br>脂質 36.3 g<br>炭水化物 221.9 g<br>塩分 10.9 g | エネルギー 1611 kcal<br>たん白質 48.4 g<br>脂質 55.5 g<br>炭水化物 223.3 g<br>塩分 9.5 g | エネルギー 1556 kcal<br>たん白質 60.5 g<br>脂質 41.1 g<br>炭水化物 234.0 g<br>塩分 11.7 g | エネルギー 1740 kcal<br>たん白質 57.0 g<br>脂質 54.0 g<br>炭水化物 250.6 g<br>塩分 11.3 g | エネルギー 1593 kcal<br>たん白質 67.1 g<br>脂質 44.7 g<br>炭水化物 221.3 g<br>塩分 9.7 g |