

# 献立表

	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	
朝食	米飯 味噌汁 かぼちゃのベーコン煮 菜の花のわさび和え しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の中華和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 アジの塩焼き キャベツと水菜のサラダ ふりかけ 牛乳	バターロールパン いちごジャム トマトスープ ロールキャベツ マカロニサラダ ぶどうジュース	米飯 味噌汁 青菜と卵のソテー 納豆 ごま高菜 牛乳	米飯 味噌汁 肉団子と白菜の煮物 胡瓜と玉ねぎのおかか和え ふりかけ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 エビと野菜の炒め 大根の和え物 赤かっぱ漬け ジョア	
昼食	米飯 けんちん汁	米飯 すまし汁	 米飯 味噌汁	<b>お楽しみ定食</b>  天丼 味噌汁 めかぶの生姜和え 抹茶ゼリー		米飯 すまし汁	米飯 中華スープ	
	A 鶏肉の唐揚げ	A 白身魚のコーンマヨ焼き	A きじ焼き丼すまし汁			A 豚の角煮	A 白身魚フライ	A 酢鶏
	B サバの味噌煮	B 豚肉の香味焼き	B あんかけ焼きそばすまし汁			B ほっけの塩麹焼き	B 家常豆腐	B 赤魚の七味焼き
	ホウレン草の炒め物 黄桃缶	たけのご金平 りんご缶	グリーンサラダ フルーツカクテル			ピーマンのじゃこ炒め キウイフルーツ	ホウレン草のお浸し バナナ	春雨の中華和え 白桃缶
間食	バナナケーキ	白まんじゅう	ソフール	バームクーヘン	おはぎ	おかしいろいろ	いちごゼリー	
夕食	米飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩炒め 切り昆布の煮付け ナスの和え物	米飯 中華スープ 中華風炒り卵 かぶのコンソメ煮 煮豆	米飯 味噌汁 豆腐とカニの炒め煮 ホウレン草の煮浸し もやしのゆかり和え	グリンピースご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛煮 ごぼう炒め カリフラワーサラダ	米飯 すまし汁 タラの磯場焼き 切り干し大根の煮物 菜の花のポン酢和え	米飯 味噌汁 鶏肉のバジル焼き かにかま炒め コーンサラダ	米飯 すまし汁 なすと豚肉の炒め物 さつま芋の甘煮 小松菜とツナの和え物	
A 栄養成分	エネルギー 1721 kcal たん白質 58.4 g 脂質 62.3 g 炭水化物 227.4 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1566 kcal たん白質 57.4 g 脂質 42.1 g 炭水化物 236.1 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1512 kcal たん白質 67.3 g 脂質 46.4 g 炭水化物 201.5 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1746 kcal たん白質 50.6 g 脂質 58.7 g 炭水化物 233.5 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1510 kcal たん白質 58.3 g 脂質 33.4 g 炭水化物 240.0 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1617 kcal たん白質 57.2 g 脂質 54.4 g 炭水化物 220.0 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1656 kcal たん白質 47.4 g 脂質 51.9 g 炭水化物 244.3 g 塩分 10.0 g	
B 栄養成分	エネルギー 1645 kcal たん白質 58.3 g 脂質 53.1 g 炭水化物 228.7 g 塩分 11.0 g	エネルギー 1653 kcal たん白質 56.8 g 脂質 49.9 g 炭水化物 238.5 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1469 kcal たん白質 61.3 g 脂質 39.4 g 炭水化物 214.4 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1519 kcal たん白質 54.0 g 脂質 44.9 g 炭水化物 225.1 g 塩分 9.7 g		エネルギー 1596 kcal たん白質 58.6 g 脂質 52.5 g 炭水化物 218.2 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1461 kcal たん白質 47.7 g 脂質 36.9 g 炭水化物 230.4 g 塩分 9.5 g	