



# 献立表



	3月9日 (日)	3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)	3月13日 (木)	3月14日 (金)	3月15日 (土)
朝食	米飯 味噌汁 五目炒め もやしのポン酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き ひじきのサラダ 桜漬け 牛乳	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め 梅納豆 つぼ漬け 牛乳	食パン ブルーベリージャム コーンスープ プレーンオムレツ スイートエンドウのドレ和え フルーツミックスジュース	米飯 味噌汁 ウインナーのトマト煮 ホウレン草のごま和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 車麩の煮物 小松菜のなめ茸和え たいみそ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 だし巻き卵 白菜のお浸し 青かつば漬け マミー
昼食	米飯 具だくさん味噌汁	米飯 すまし汁		米飯 味噌汁		米飯 わかめスープ	米飯 すまし汁
	A チキン南蛮	A サーモンフライ	A ポークハヤシ コンソメスープ	A サバの塩焼き	A 鶏とキャベツのオイスター 丼(温玉添)+味噌汁	A 白身魚の ガーリック焼き	A 肉じゃが
	B スパニッシュ オムレツ	B ホイコーロー	B サンドイッチ コンソメスープ	B 蒸し鶏のごまだれ	B カレーうどん ゆかりご飯	B 鶏肉の照り焼き	B アジのゆず醤油 漬け焼き
	ナスのおろし和え フルーツカクテル	ごぼうサラダ 洋梨缶	大根のじゃこサラダ 牛乳かん	菜の花の辛子和え オレンジ	そら豆とベーコンのサラダ マンゴー缶	ふきの煮物 バナナ	カリフラワーの梅おかか 和え みかん缶
間食	抹茶オムレット	蒸しパン	ふんわりシュクレ	ソフール	水ようかん	コーヒーまんじゅう	おかしいろいろ
夕食	米飯 中華スープ 豆腐とそら豆の中華炒め チンゲン菜の中華風煮浸し かぼちゃサラダ	米飯 味噌汁 タラのピカタ カリフラワーのソテー 小松菜のきなこ和え	米飯 味噌汁 肉団子と野菜の中華風煮込み ビーフソテー ナスとわかめの酢の物	米飯 すまし汁 豚肉と根菜の煮物 豆腐の田楽 もやしの和え物	麦飯 すまし汁 ホキの西京焼き 真砂炒め とろろ芋	米飯 味噌汁 豆腐のひき肉包み蒸し さつま芋のバター醤油煮 春雨サラダ	米飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め いんげんのピーナツ和え
A 栄養成分	エネルギー 1727 kcal たん白質 55.8 g 脂質 67.2 g 炭水化物 221.7 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1465 kcal たん白質 53.9 g 脂質 34.3 g 炭水化物 233.4 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1657 kcal たん白質 49.5 g 脂質 50.7 g 炭水化物 246.2 g 塩分 12.5 g	エネルギー 1491 kcal たん白質 57.8 g 脂質 40.1 g 炭水化物 217.2 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1518 kcal たん白質 58.2 g 脂質 42.7 g 炭水化物 222.9 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1524 kcal たん白質 50.9 g 脂質 35.1 g 炭水化物 248.0 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1476 kcal たん白質 41.8 g 脂質 40.6 g 炭水化物 229.2 g 塩分 10.8 g
B 栄養成分	エネルギー 1515 kcal たん白質 50.3 g 脂質 48.6 g 炭水化物 218.9 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1532 kcal たん白質 55.7 g 脂質 43.7 g 炭水化物 226.8 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1425 kcal たん白質 43.3 g 脂質 43.4 g 炭水化物 213.8 g 塩分 11.2 g	エネルギー 1590 kcal たん白質 60.8 g 脂質 47.7 g 炭水化物 221.5 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1604 kcal たん白質 53.5 g 脂質 45.0 g 炭水化物 242.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1670 kcal たん白質 55.6 g 脂質 46.5 g 炭水化物 250.7 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1358 kcal たん白質 48.0 g 脂質 31.3 g 炭水化物 216.9 g 塩分 11.2 g