



週間予定献立表



日付	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	中華粥	御飯	御飯	食パン	御飯	しらす粥	御飯
	味噌汁(玉ねぎ、いんげん)	味噌汁(冬瓜、かぶ葉)	味噌汁(さつま芋、ねぎ)	コーンスープ	味噌汁(もやし、豆苗)	味噌汁(きぬさや、まいたけ)	味噌汁(大根、揚げ)
	さつまあげの煮物	野菜ソテー	煮物	ポークビーンズ	納豆	ちくわのいり煮	野菜炒め
	大根のゆかり和え	二色和え	カリフラワーの和風和え	白菜のドレ和え	なすの醤油煮	甘酢漬け	畑菜のおかか和え
	牛乳	ふりかけ(さけ)	たいみそ	りんごジャム	牛乳	牛乳	ふりかけ(しそ)
		牛乳	牛乳	牛乳			牛乳
エネルギー	386kcal	412kcal	478kcal	505kcal	490kcal	393kcal	408kcal
昼	御飯	御飯	☆ひなまつり献立☆	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(かぶ、大根葉)	すまし汁(とろろ昆布、豆苗)	海鮮丼	中華スープ(なると、わかめ)	味噌汁(大根、万能葱)	味噌汁(うまい菜、白ねぎ)	味噌汁(キャベツ、麩)
	漬物(胡瓜漬)	漬物(桜大根)	すまし汁(あさり、みつば)	コンポート(みかん缶)	コンポート(黄桃缶)	佃煮	コンポート(マンゴー缶)
	A鶏肉のごま醤油焼き	Aぶりの煮付け	たけのこの旨煮	A回鍋肉	Aきつねそば	A鶏肉の竜田揚げ	Aかれいの焼き浸し
	Bかれいのマヨ焼き	Bふくさ焼き	菜の花の辛子和え	Bしいらの南蛮漬け	Bポークソテー	Bますのパン粉焼き	B鶏肉のピザ焼き風
	ひじきの炒め煮	かぼちゃの煮物		かぶの水晶煮	ごぼうの炒め煮	じゃが芋の煮物	炒り豆腐
	うまい菜の生姜和え	もやしの和え物		青梗菜のわさび和え	ほうれん草磯和え	白菜とわかめのドレ和え	さつま芋サラダ
	505kcal	474kcal	402kcal	563kcal	487kcal	565kcal	642kcal
	555kcal	484kcal		490kcal	557kcal	551kcal	640kcal
おやつ	ドームケーキカスタード	黒糖饅頭	いちごケーキ	メロンゼリー	スイスロールモカ	せんべい	きなこムース
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
	179kcal	153kcal	186kcal	111kcal	191kcal	133kcal	127kcal
おやつエネルギー							
タ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(白菜、にら)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(畑菜、えのき)	味噌汁(里芋、いんげん)	中華スープ(豆腐、貝割れ)	味噌汁(小松菜、しめじ)	味噌汁(茄子、みつば)
	えびかつ	豚肉の塩麴焼き	鶏肉の山椒焼き	赤魚の野菜蒸し	えび玉風	たらのごまだれ焼き	豚肉の玉ねぎソースかけ
	豆腐サラダ	茄子とピーマンの炒め物	高野豆腐の煮物	ぜんまい煮	オクラくるみ和え	カリフラワーのソテー	冬瓜のかにあんかけ
	コンポート(黄桃缶)	コンポート(白桃缶)	フルーツ(バナナ)	漬物(しば漬)	漬物(赤しその実漬)	フルーツ(パイン)	漬物(つぼ漬)
エネルギー	512kcal	543kcal	484kcal	393kcal	439kcal	452kcal	483kcal

