

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 |
| Aエネルギー | 505kcal | 474kcal | 402kcal | 563kcal | 487kcal | 565kcal | 642kcal |
| Bエネルギー | 555kcal | 484kcal | | 490kcal | 557kcal | 551kcal | 640kcal |
| おやつ | ドームケーキカスター | 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 |
| おやつエネルギー | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | ジョア | 牛乳 | 牛乳 |
| | 179kcal | 153kcal | 186kcal | 111kcal | 191kcal | 133kcal | 127kcal |
| 夕 | 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(畠菜、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 | 豚肉の塩麹焼き | 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) |
| | 512kcal | 543kcal | 484kcal | 393kcal | 439kcal | 452kcal | 483kcal |