

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 週間予定献立表 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

日付	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	麦御飯	御飯	菜粥	御飯	パン	麦御飯	御飯
	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(白ネギ、わかめ)	味噌汁(もやし、豆苗)	味噌汁(なす、えのき)	コンソメスープ	味噌汁(まいたけ、畑菜)	味噌汁(わかめ、もやし)
	ミートボール(甘酢)	和風ポトフ	麩の卵とじ	厚揚げの治部煮	ミートボール(オニオン)	ちくわとかぶの煮物	厚焼き卵
	菜の花のお浸し	ほうれん草錦糸和え	春菊のドレ和え	青梗菜の生姜和え	ツナとキャベツのサラダ	とろろ	白菜の塩昆布和え
	のり佃煮	ふりかけ(たらこ)	牛乳	のり佃煮	ブルーベリージャム	牛乳	ふりかけ(かつお)
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳
エネルギー	467kcal	429kcal	421kcal	447kcal	460kcal	425kcal	417kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(かまぼこ、豆苗)	味噌汁(舞茸、貝割れ)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(わかめ、かぶ)	味噌汁(しめじ、みつば)	味噌汁(白菜、麩)	味噌汁(かぶ、大根葉)
	コンポート(カクテル缶)	煮豆	漬物(胡瓜漬)	コンポート(カクテル缶)	胡麻昆布	フルーツ(バナナ)	フルーツ(パイナップル)
	A鯖の味噌田楽	Aシルバーの柚庵焼き	A煮込みハンバーグ	Aさばのみりん焼き	Aカニ入り卵焼き	A鯖のカレー風味焼き	A中華旨煮丼
	Bかれいのマヨ焼き	Bふくさ焼き	Bますの塩焼き	Bチキンカツ	B豚肉の南部焼き	B焼うどん	Bほきの照焼き
	小松菜の中華炒め	マカロニソテー	五目煮	里芋の含め煮	冬瓜の煮物	ふきの炒め煮	れんこん炒め
	温泉卵	中華和え	ポテトサラダ	いんげんのピーナッツ和え	菜の花のお浸し	オクラの麺つゆ和え	カリフラワーのマヨ和え
Aエネルギー	524kcal	555kcal	627kcal	528kcal	453kcal	496kcal	554kcal
Bエネルギー	618kcal	654kcal	532kcal	574kcal	499kcal	477kcal	492kcal
おやつ	抹茶ゼリー	チョコパン	ピーチゼリー	味噌饅頭	いちごゼリー	カスタードケーキ	パンケーキ
	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	129kcal	178kcal	110kcal	124kcal	110kcal	185kcal	124kcal
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(南瓜、大根葉)	味噌汁(青梗菜、豆腐)	味噌汁(玉ねぎ、かぶの葉)	味噌汁(ほうれん草、麩)	すまし汁(はんぺん、貝割れ)	コンソメスープ	味噌汁(しろ菜、なめこ)
	鶏肉の照焼き	ハムカツ	めばるの照り焼き	豚肉ともやし炒め	赤魚の煮付け	鶏肉のケチャップ炒め	手作りアジフライ
	ブロッコリーソテー	うどときゅうりの梅肉和え	大根炒め	白菜のお浸し	茄子の味噌炒め	あさりと小松菜の炒め物	冷奴
	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(りんご缶)	コンポート(マンゴー缶)	うぐいす豆	コンポート(洋梨缶)	漬物(つぼ漬)	漬物(青しその実漬)
エネルギー	414kcal	522kcal	456kcal	447kcal	489kcal	414kcal	486kcal

