

週間予定献立表

日付	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	さつまいも粥	御飯	御飯	御飯	御飯	麦御飯
	味噌汁(大根、青梗菜)	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(大根、わかめ)	味噌汁(畑菜、うずまき麩)	味噌汁(玉ねぎ、貝割れ)	味噌汁(たまご、おくら)	味噌汁(麩、なす)
	じゃが芋炒め	高野豆腐の煮物	お魚豆腐揚げ	納豆	里芋の煮物	がんもの煮物	豆腐のひき肉揚げの煮物
	ブロッコリーのわさび和え	うまい菜のお浸し	しろ菜の磯和え	野菜炒め	白菜の辛子和え	春菊のクルミ和え	ブロッコリーのマヨ和え
	たいみそ	牛乳	ふりかけ(たまご)	牛乳	たいみそ	のり佃煮	ふりかけ(しそ)
	牛乳		牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	440kcal	440kcal	474kcal	456kcal	419kcal	435kcal	519kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	たけのこ御飯	御飯
	味噌汁(玉ねぎ、きぬさや)	味噌汁(オクラ、しいたけ)	味噌汁(キャベツ、揚げ)	コンソメスープ	味噌汁(かぶ、いんげん)	味噌汁(舞茸、ほうれん草)	味噌汁(キャベツ、ニラ)
	漬物(高菜漬け)	コンポート(黄桃缶)	フルーツ(バナナ)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(桜大根)	コンポート(りんご缶)	フルーツヨーグルト
	Aタラの菜種焼き	A豚肉の生姜焼き	A鰯の煮付け	Aキーマカレー	Aさばの七味焼き	A華風卵焼き	A野菜たんめん
	B麻婆豆腐	B鰯の粕漬け焼き	B肉豆腐	B赤魚の山椒焼き	B鶏肉のマヨ焼き	Bかれいの煮魚	Bほっけの塩焼き
	なすの醤油炒め	大根の土佐煮	ごぼうの甘辛炒め	カニクリームコロッケ	切干大根の炒め煮	さつま芋の醤油煮	しゅうまい
	きゃべつのおかか和え	ポン酢和え	青梗菜のごま醤油和え	キャロットサラダ	カリフラワーのサラダ	酢の物	青菜のナムル
	577kcal	514kcal	537kcal	623kcal	524kcal	575kcal	512kcal
	592kcal	448kcal	575kcal	543kcal	545kcal	504kcal	515kcal
おやつ	プリンムース	コーヒーゼリー	いちごムース	ロアンヌ	クリームパン	おはぎ	青りんごゼリー
	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	123kcal	122kcal	102kcal	137kcal	164kcal	134kcal	110kcal
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(たまご、かぶ葉)	すまし汁(麩、豆苗)	味噌汁(豆腐、ねぎ)	味噌汁(じゃが芋、豆苗)	味噌汁(しめじ、三つ葉)	すまし汁(かまぼこ、貝割れ)	味噌汁(白菜、ねぎ)
	鶏肉のゆずソース	かれいの大葉みそ焼き	鶏肉の梅肉焼き	白身魚の焼き浸し	豚肉のバター醤油炒め	ぶり大根	めばる照焼き
	スパサラダ	キャベツとチーズサラダ	白菜の中華炒め	刻み昆布の炒り煮	菜の花の和え物	春雨ソテー	じゃが芋の炒め煮
	フルーツ(オレンジ)	漬物(しば漬)	漬物(青紫蘇の実漬)	漬物(赤胡瓜漬)	フルーツ(オレンジ)	漬物(桜大根漬)	漬物(赤しその実漬)
エネルギー	477kcal	436kcal	471kcal	429kcal	459kcal	473kcal	441kcal