

週間予定献立表

日付	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン	麦御飯	御飯	御飯	御飯	パン	御飯
	ポタージュ	味噌汁(うまい菜、しめじ)	味噌汁(大根、ねぎ)	味噌汁(大根葉、わかめ)	味噌汁(畑菜、えのき)	コンソメスープ	味噌汁(豆腐、しめじ)
	冬瓜のコンソメ煮	豆腐チャンプル	厚揚げの含め煮	かぶの煮物	納豆	ウインナーソテー	いわしの蒲焼
	コールスローサラダ	白菜のなめ茸和え	菜の花のお浸し	ほうれん草の和え物	冬瓜の煮物	もやしサラダ	チキンと春菊の和え物
	あんずジャム	ふりかけ(かつお)	梅干し	のり佃煮	牛乳	いちごジャム	たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
エネルギー	493kcal	431kcal	426kcal	414kcal	436kcal	417kcal	489kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(とろろ昆布、三つ葉)	すまし汁(お花魁、三つ葉)	味噌汁(舞茸、かぶ葉)	味噌汁(卵、三つ葉)	味噌汁(豆腐、豆苗)	中華スープ(オクラ、かぶ)	すまし汁(はんぺん、白ネギ)
	昆布佃煮	フルーツ(パイン)	漬物(赤胡瓜漬)	漬物(桜大根)	コンポート(りんご缶)	漬物(青紫蘇の実漬)	煮豆
	Aほきの味噌焼き	A卵とじうどん	A豚肉の粕漬け焼き	Aかれいの和風ムニエル	A牛丼	Aさわらの中華煮	A豚肉と厚揚げの味噌炒め
	Bチキントマト煮	Bますの野菜蒸し	Bまぐろカツ	B豚肉の甘辛炒め	Bほきの葱塩ソース	B鶏肉のチーズ焼き	Bさばの塩焼き
	なすとピーマンの炒め物	大根金平	里芋の信田煮	なすの胡麻煮	じゃが芋炒め	れんこん炒め	大根のくず煮
	ほうれん草の和え物	ブロッコリーの和え物	マカロニサラダ	カリフラワーの中華和え	白菜のかにかま和え	しろなのごま和え	カリフラワーのゆかり和え
	Aエネルギー	451kcal	532kcal	604kcal	590kcal	550kcal	472kcal
Bエネルギー	518kcal	474kcal	608kcal	581kcal	493kcal	484kcal	496kcal
おやつ	どらやき	抹茶ムース	ドームケーキ	バームクーヘン	クレープいちご	ライチゼリー	スイスロール
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳
おやつエネルギー	162kcal	121kcal	168kcal	137kcal	147kcal	123kcal	175kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	チャーハン
	味噌汁(大根、揚げ)	味噌汁(じゃが芋、オクラ)	味噌汁(玉ねぎ、貝割れ)	コンソメスープ	味噌汁(キャベツ、麩)	味噌汁(じゃが芋、かぶの葉)	中華スープ(小松菜、人参)
	豚肉の塩麴焼き	銀ヒラスのバター焼き	鱈の生姜焼き	鶏肉のカレー風味焼き	和風卵焼き	ミートローフ	餃子
	若竹煮	キャベツソテー	ふき炒め	春雨サラダ	青梗菜の煮浸し	ほうれん草サラダ	コンポート(カクテル缶)
	コンポート(洋梨缶)	漬物(きゅうり漬)	コンポート(白桃缶)	フルーツ(オレンジ)	浅漬け(胡瓜)	コンポート(カクテル缶)	
エネルギー	509kcal	455kcal	432kcal	451kcal	441kcal	542kcal	459kcal