


**週間予定献立表**


日付	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	かに雑炊	御飯	麦御飯	御飯	ゆかり粥	パン	御飯
	味噌汁(なす、豆苗)	味噌汁(うまい菜、玉ねぎ)	味噌汁(大根、きぬさや)	味噌汁(キャベツ、いんげん)	味噌汁(じゃが芋、ねぎ)	コンソメスープ(かぶ、かぶの葉)	味噌汁(わかめ、舞茸)
	里芋の生姜煮	カニカマの卵とじ	白菜の煮物	さつま揚げの炒め煮	高野豆腐の煮物	オムレツ	はんぺんのチーズのせ焼き
	青梗菜の和え物	ブロッコリー和え	オクラ和え	大根の和風和え	もやしの柚子和え	菜の花のイタリアン和え	春菊のなめ茸和え
	牛乳	のり佃煮	ふりかけ(かつお)	たいみそ	牛乳	あんずジャム	ふりかけ(たらこ)
		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
エネルギー	369kcal	466kcal	391kcal	420kcal	396kcal	453kcal	441kcal
昼	御飯	御飯	御飯	五目御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(しろ菜、麩)	味噌汁(大根、三つ葉)	コンソメスープ(かぶ、人参)	すまし汁(かまぼこ、三つ葉)	味噌汁(ほうれん草、長葱)	味噌汁(玉ねぎ、麩)	コンソメスープ(うまい菜、人参)
	フルーツ(バナナ)	漬物(しば漬)	コンポート(洋梨缶)	コンポート(カクテル缶)	フルーツ(パイン)	コンポート(黄桃缶)	漬物(青しその実漬)
	<b>Aフライ盛り合わせ</b>	<b>A赤魚のみりん漬け</b>	<b>A白身魚のピカタ</b>	<b>A鶏肉のピリ辛焼き</b>	<b>Aかれいのおろし煮</b>	<b>A白身魚の香味焼き</b>	<b>Aポークチャップ</b>
	<b>Bポークソテー</b>	<b>B鶏肉のクリーム煮</b>	<b>B和風ハンバーグ</b>	<b>Bさわらの塩焼き</b>	<b>Bわかめそば</b>	<b>Bチンジャオロース</b>	<b>B鰻の中華ソース</b>
	かぶのポトフ	もやしの炒め煮	ベーコンとカリフラワーのソテー	豆腐の木の芽焼き	春巻き	がんもの煮物	ふきの含め煮
	グリーンサラダ	パンプキンサラダ	キャベツのごま風味和え	ほうれん草の錦糸和え	青梗菜のおかかマヨ和え	春雨サラダ	ポテトサラダ
	Aエネルギー	558kcal	521kcal	520kcal	510kcal	519kcal	485kcal
Bエネルギー	566kcal	615kcal	540kcal	517kcal	541kcal	569kcal	468kcal
おやつ	ブドウゼリー	今川焼き	せんべい	水羊羹	バナナスペシャル	パニラクレープ	マスカットゼリー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	おやつエネルギー	110kcal	168kcal	114kcal	120kcal	185kcal	147kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(舞茸、ねぎ)	味噌汁(豆腐、かぶの葉)	味噌汁(畑菜、揚げ)	味噌汁(里芋、わかめ)	味噌汁(豆腐、大根葉)	すまし汁(とろろ昆布、豆苗)	味噌汁(豆腐、小松菜)
	鶏肉のガーリックバター醤油焼き	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉のトマトソースかけ	ますの照焼き	肉野菜のバターポン酢蒸し	鶏肉のごま味噌焼き	千草焼き
	金平ごぼう	キャベツの信田煮	ビーフン炒め	かぼちゃのごま煮	しろなのチキン和え	さつま芋の煮物	大根のさっぱり和え
	漬物(つぼ漬)	フルーツ(オレンジ)	漬物(高菜漬け)	漬物(赤しその実漬)	茶福豆	漬物(胡瓜漬)	コンポート(りんご缶)
エネルギー	485kcal	474kcal	568kcal	484kcal	480kcal	493kcal	507kcal

