

# 週間献立表

	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
朝食	ごはん 豆腐のそぼろがけ いんげんのお浸し ふりかけ みそ汁	ごはん ミートボール ほうれん草サラダ ゆずみそ みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ 白菜のサラダ コンソメスープ	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 赤しその実漬け みそ汁	ごはん がんもの煮物 カリフラワーのドレッシングがけ 桜大根 みそ汁	ごはん だし巻き卵 かぶの梅和え ふりかけ みそ汁	ごはん 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 のり佃煮 みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 焼きビーフン きゅうりの塩昆布和え 中華スープ	麦ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 花野菜のドレッシング和え みそ汁	ごはん チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け ヨーグルト	ごはん 鶏肉のトマトソース掛け キャベツのソテー ミモザサラダ コンソメスープ	親子丼 大根とぶきの煮物 マカロニサラダ みそ汁	ごはん 白身魚の味噌つけ焼き なすとピーマンの炒め物 オクラのおかか和え お吸い物	☆ひな祭り☆ ちらし寿司 揚げだし豆腐 葉の花の辛し和え 白桃缶  お吸い物
おやつ	あんぱん	みそ饅頭	抹茶パンケーキ	セレクト	炭酸饅頭	ドームケーキ	梅ようかん
夕食	ごはん さばの煮付 つみれと冬瓜の煮物 つぼ漬け マンゴー缶	ごはん ベーコンのキッシュ じゃがいものバター炒め 昆布佃煮 黄桃缶	ごはん あじのきのこ蒸し 絹揚げと大根のみそ炒め うずら豆 バナナ	ごはん かれのいのみりん焼き 里芋の煮っころがし うぐいす豆 洋梨缶	ごはん 赤魚の粕漬け 若竹煮 白花豆 みかん缶	ごはん 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 きゅうり漬け カクテル缶	ごはん たらこのバター焼き れんこんきんぴら きゅうりぶき バナナ
エネルギー	1506 Kcal	1531 Kcal	1463 Kcal	1395 Kcal	1349 Kcal	1351 Kcal	1386 Kcal
蛋白質	57.4 g	57.8 g	55 g	58.7 g	56.4 g	55.7 g	50.3 g
塩分	7.8 g	7.4 g	7.3 g	6.5 g	7.2 g	7.1 g	6.9 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



# 週間献立表



	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)	3月10日(日)
朝食	ごはん あんかけ五目玉子 いんげんのごま和え 青しその実漬け みそ汁	ごはん さばトマト煮 白菜と椎茸の和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜の煮びたし あみえび佃煮 みそ汁	ごはん ちくわの甘辛煮 なすのポン酢和え ふいかけ みそ汁	食パン ジャム オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し えびみそ みそ汁	ごはん はんぺんチーズのせ焼き オクラのお浸し ふいかけ みそ汁
10時	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ぜんまい煮 ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	きつねそば レバー煮付 キャベツの酢味噌和え ジョア	ごはん 焼き鶏の香味ソース さつまいもの煮物 白菜の青じそ和え お吸い物	麦ごはん 赤魚の煮付け 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁	チャーハン 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 牛肉のしぐれ煮 温泉卵 白菜の香味和え みそ汁	ごはん さばの塩焼き 豚肉と大根の炒め物 豆サラダ みそ汁
おやつ	いちごスイスロール	せんべい	チョコパン	抹茶パバロア	黒糖饅頭	レモンケーキ	ピーチゼリー
夕食	ごはん 豚肉のみそ炒め えびしゅうまい 高菜漬け 洋梨缶	ごはん ふくさ焼き ごぼうの甘煮 うぐいす豆 みかん缶	ごはん たらのごまだれがらめ ひじきの煮物 沢庵 パイ缶	ごはん 豚肉の玉ねぎソース炒め 大根のかにあんかけ しば漬け 黄桃缶	ごはん ぶいの照り焼き れんこんの炒り煮 金時豆 りんご缶	ごはん 揚げ豆腐 もやしのカレーソテー 昆布佃煮 バナナ	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き じゃがいものバター炒め きゅうり漬け マンゴー缶
エネルギー	1468 Kcal	1371 Kcal	1366 Kcal	1439 Kcal	1471 Kcal	1394 Kcal	1343 Kcal
蛋白質	50 g	56.3 g	56.3 g	55.5 g	51.9 g	61.3 g	55.9 g
塩分	6.6 g	7.3 g	6.4 g	8.6 g	8 g	7.8 g	7.2 g

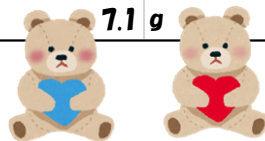


※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

# 週間献立表

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
朝食	ごはん 厚揚げの治部煮 ほうれん草の生姜和え のり佃煮 みそ汁	ごはん しらすの卵とじ 白菜の塩昆布和え 赤しその実漬け みそ汁	ごはん ちくわと大根の煮物 キャベツのお浸し ふりかけ みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ 白菜のサラダ コンソメスープ	ごはん といつくね 青菜の辛し和え 梅びしお みそ汁	ごはん 豆腐のそぼろかけ ほうれん草のごまよごし ふりかけ みそ汁	ごはん がんもの煮物 白菜のしらす和え のり佃煮 みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん カニ入り玉子あんかけ 切干大根の煮物 もやしとにらの和風和え みそ汁	ごはん あじの梅肉焼き 小松菜の煮びたし カリフラワーサラダ みそ汁	ごはん 煮込みハンバーグ もやしとハムの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん ぶりの塩麹焼き さつまいもの煮物 ほうれん草の中華和え お吸い物	ごはん 千キンカレー フレンチサラダ 福神漬け テコボン ジョア	ごはん 白身魚のマスタード焼き 若竹煮 もやしのポン酢和え みそ汁	ごはん 華風卵焼き じゃがいものそぼろ煮 カリフラワーの和え物 みそ汁
おやつ	練り切り	カスタードケーキ	手作り抹茶蒸しパン	マドレーヌ	きみしぐれ	きなこパンケーキ	あんぱん
夕食	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き なすの含め煮 うぐいす豆 カクテル缶	ごはん 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋の煮物 金時豆 洋梨缶	ごはん 赤魚の野菜蒸し かぼちゃの煮物 桜大根 バナナ	ごはん 麻婆豆腐 かに焼売 ザーサイ みかん缶	ごはん たらふのフライ 冬瓜の吉野あん 大豆と金時豆の甘煮 パイ缶	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース なすのみそ炒め 青しその実漬け 黄桃缶	ごはん 肉豆腐 青梗菜の炒め物 つぼ漬け りんご缶
エネルギー	1338 Kcal	1460 Kcal	1362 Kcal	1496 Kcal	1495 Kcal	1388 Kcal	1404 Kcal
蛋白質	53.1 g	58.9 g	48.7 g	54.8 g	54.6 g	56.7 g	57.3 g
塩分	6.9 g	7.1 g	8.3 g	7 g	7.9 g	6.8 g	7.7 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



# 週間献立表



	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
朝食	ごはん 納豆 野菜炒め しぼ漬け みそ汁	ごはん 里芋のそぼろ煮 温泉卵 きゅうり漬け みそ汁	ごはん じゃがいもの煮物 白菜のお浸し えびみそ みそ汁	ごはん 豆腐チャンプル フロッキーのボン酢和え ふりかけ みそ汁	バターロール ジャム オムレツ 白菜のドレッシング和え パンフキンスーフ	ごはん がんもと大根の煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ みそ汁	ごはん 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し 梅干し みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん さばの西京焼き 刻み昆布の炒り煮 ほうれん草のわさび和え みそ汁	ごはん 鶏肉の香味焼き ごぼうの甘辛煮 もやしの和え物 みそ汁	ごはん たらこの菜種焼き 切干大根の炒め煮 白菜のゆず醤油和え みそ汁	ごはん 鶏肉の奄田揚げ かぶのかにあんかけ キャベツのピーナッツ和え みそ汁	ごはん 赤魚の山椒焼き ひじきの五目煮 きゃべつのおかか和え みそ汁	味噌ラーメン 肉焼売 ほうれん草のナムル イチゴムース	ごはん ぶりの塩麹焼き 冬瓜のくず煮 もやしのごま和え みそ汁
おやつ	バナラクレープ	どら焼き	おはぎ	そば饅頭	手作りイチゴ蒸しパン	バウムクーヘン	プリン
夕食	ごはん 中華うま煮 春巻き 高菜漬け バナナ	ごはん 白身魚の揚げ浸し 茄子の含め煮 金時豆 マンゴー缶	ごはん 豚肉の南部焼き かぶのコンソメ煮 うずら豆 カクテル缶	麦ごはん かれいのおろし煮 れんこんきんぴら うぐいす豆 りんご缶	ごはん 鶏肉のバター醤油 さつまいもの煮物 赤しその実漬け 洋梨缶	ごはん あじのみりん焼き なすとピーマンの炒めもの 桜大根 みかん缶	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 白花豆 パイン缶
エネルギー	1489 Kcal	1412 Kcal	1463 Kcal	1365 Kcal	1402 Kcal	1425 Kcal	1521 Kcal
蛋白質	56.1 g	60.1 g	55.8 g	58 g	51 g	56.2 g	56.3 g
塩分	8.8 g	6.9 g	6.4 g	7.1 g	7.3 g	7.6 g	7.4 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

# 週間献立表

	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
朝食	ごはん 肉詰めいなしの煮物 白菜ときこのこのボン酢和え あみえび佃煮 みそ汁	ごはん 納豆 豚肉と大根の煮物 しば漬け みそ汁	食パン ジャム ウイナーソーテー フロッキーのマスタード和え コンソメスープ	ごはん だし巻き玉子 ほうれん草の和え物 青しその実漬け みそ汁	ごはん さつま揚げと里芋の煮物 キャベツのお浸し ふりかけ みそ汁	ごはん ミートボール フロッキーの和え物 のり佃煮 みそ汁	ごはん 炒り豆腐 白菜の和え物 ふりかけ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト コンソメスープ	ごはん 鶏肉のカレー風味焼 ツナとカリフラワーのソーテー スパゲティサラダ 野菜スープ	ごはん さばの煮付け れんこんのピリ辛炒め ほうれん草のボン酢和え みそ汁	ごはん 豚肉のみそ炒め なすの含め煮 カリフラワーのゆかり和え お吸い物	ごはん メンチカツ かぶのそぼろ煮 もやしのゆかり和え みそ汁	ごはん 銀だらの照り焼き ごぼうの炒り煮 マカロニサラダ お吸い物	ごはん ほきのトマトソースかけ パンフレキシサラダ コンソメスープ
おやつ	ドーナツ	酒饅頭	人形焼き	せんべい	クリームパン	カフェオレゼリー	セレクト
夕食	ごはん 白身魚の和風ムニエル ふきと油揚げの煮物 きゅうり漬け 黄桃缶	ごはん 和風玉子焼き 小松菜の煮びたし 金時豆 りんご缶	ごはん ミートローフ ジャーマンポテト 昆布佃煮 バナナ	ごはん 海老と厚揚げの旨煮 焼きビーフン ザーサイ マンゴー缶	ごはん 親子煮 きんぴらごぼう 桜大根 カクテル缶	ごはん 鶏肉のゆず胡椒炒め 大根のかにあんかけ うずら豆 みかん缶	ごはん 千草焼き 冬瓜の土佐煮 うぐいす豆 洋梨缶
エネルギー	1412 Kcal	1414 Kcal	1521 Kcal	1463 Kcal	1377 Kcal	1485 Kcal	1485 Kcal
蛋白質	56.9 g	59.6 g	60.1 g	51.5 g	51.3 g	57.3 g	58.9 g
塩分	6.9 g	7.3 g	8.9 g	7.4 g	7.8 g	8.9 g	5.9 g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。