

週間献立表

		2月27日(日)	2月28日(月)	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)	
朝食	A 洋食	野菜とベーコンの豆乳クリーム煮 大根のサラダ パン 牛乳	大豆と茄子のトマト煮 ポテトサラダ パン 牛乳	スクランブルエッグ 南瓜サラダ パン ポタージュ 牛乳	ロールキャベツのポトフ風 おかか和え パン 牛乳	肉団子のコンソメ煮 花野菜サラダ パン 牛乳	ウインナーソテー 白菜のサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ミートオムレツ キャベツの和えもの パン コーンポタージュ 牛乳	
	B 和食	鶏つくねの野菜あんかけ 大根のサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	肉団子の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	梅と蒸し鶏の雑炊 さつま揚げの生姜焼き 南瓜サラダ 牛乳	さけの塩焼き 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	はんぺんバター焼き 花野菜サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	五目厚焼卵 白菜のサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	玉子粥 厚揚げの煮物 キャベツの和えもの 牛乳	
昼食	A	チキンのバジル焼き ブロッコリーのサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ	サーモンフライ 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁	肉野菜炒め さつま芋の甘煮 辛子和え ごはん 味噌汁	あじの柚子胡椒焼き がんもどきの炊き合わせ 里芋のずんだ和え ごはん すまし汁	【ひなまつり】 		さけのチーズ風味ピカタ ポテトクリーム煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん オニオンスープ	豚肉と豆腐のチャンプル 切干大根の煮もの 酢の物 ごはん すまし汁
	B	和風きのこスパゲティ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト コンソメスープ	関西風肉うどん 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え	さばの梅風味焼き さつま芋の甘煮 辛子和え ごはん 味噌汁	みそ豚丼 がんもどきの炊き合わせ 里芋のずんだ和え すまし汁	えびピラフ ポテトクリーム煮 レタスとかにかまのサラダ オニオンスープ	かつ丼 切干大根の煮もの 酢の物 すまし汁		
おやつ		チョコブッセ	人形焼き	原宿ドック	カステラ	まごころすいーつ	抹茶クリームパンケーキ	どらやき	
夕食	A	たらの菜種焼き 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁	豚肉のわさび醤油ソース 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁	揚げ豆腐 小松菜ときのこの煮浸し きゅうりのぬか漬け ごはん すまし汁	さわらの甘酢あんかけ かぶのふろふき 春雨サラダ ごはん 味噌汁	ほっけのみりん焼き 海老しんじょうの銀あんかけ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁	茹で豚のポン酢ソース ごぼうの山椒風味炒め トマトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁	鶏肉のねぎ塩焼 三色ピーマンの炒め物 白菜漬け ごはん 味噌汁	
	B	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁	赤魚の照り焼 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ ごはん すまし汁	鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜ときのこの煮浸し きゅうりのぬか漬け ごはん すまし汁	牛肉とごぼうの煮込み かぶのふろふき 春雨サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉のおろし煮 海老しんじょうの銀あんかけ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁	たらの味噌マヨネーズ焼 ごぼうの山椒風味炒め トマトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁	あじの生姜煮 三色ピーマンの炒め物 白菜漬け ごはん 味噌汁	
日計	A	1522kcal 92n7:61.8g 脂質:46.4g 食塩相:7.9g	1619kcal 92n7:59.0g 脂質:56.4g 食塩相:7.9g	1705kcal 92n7:60.3g 脂質:53.0g 食塩相:10.0g	1485kcal 92n7:69.0g 脂質:31.8g 食塩相:8.4g	1516kcal 92n7:61.9g 脂質:42.4g 食塩相:7.9g	1595kcal 92n7:64.2g 脂質:48.8g 食塩相:8.9g	1688kcal 92n7:65.2g 脂質:47.8g 食塩相:10.1g	
日計	B	1630kcal 92n7:57.9g 脂質:41.8g 食塩相:10.6g	1604kcal 92n7:60.3g 脂質:36.2g 食塩相:10.7g	1727kcal 92n7:70.9g 脂質:52.1g 食塩相:11.8g	1626kcal 92n7:65.9g 脂質:42.3g 食塩相:10.0g	1406kcal 92n7:56.0g 脂質:30.7g 食塩相:9.7g	1622kcal 92n7:53.9g 脂質:51.9g 食塩相:9.8g	1663kcal 92n7:67.0g 脂質:40.7g 食塩相:10.2g	

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		3月6日(日)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)
朝食	A 洋食	さつまいもとベーコンの豆乳煮込み 二色和え パン 牛乳 E1kcal=470kcal	ポトフ風 かにかまサラダ パン 牛乳 E1kcal=430kcal	ほうれん草と卵のソテー 豆サラダ パン ポタージュ 牛乳 E1kcal=511kcal	目玉焼き しる菜とツナのサラダ パン コンソメスープ 牛乳 E1kcal=517kcal	ホットドッグ しらすのサラダ デザート コンソメスープ 牛乳 E1kcal=488kcal	肉団子のトマト煮 スパゲティサラダ パン 牛乳 E1kcal=542kcal	ツナポテト炒め ピーナツ和え パン パンプキンポタージュ 牛乳 E1kcal=461kcal
	B 和食	豚肉と白菜の炒め煮 二色和え ごはん 味噌汁 牛乳 E1kcal=484kcal	三色高野ののだの煮物 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E1kcal=455kcal	卵しらす粥 ハムと野菜の炒め物 豆サラダ 牛乳 E1kcal=481kcal	お麩じゃが 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 E1kcal=516kcal	厚揚げのそぼろあんかけ しらすのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E1kcal=553kcal	鶏肉と根菜の煮物 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E1kcal=542kcal	豆乳リゾット 高野豆腐の卵とじ ピーナツ和え 牛乳 E1kcal=494kcal
昼食	A	つくねの照り焼 魚河岸揚げの煮物 大根サラダ ごはん 味噌汁  E1kcal=590kcal	豚肉のマスタードソース タラモサラダ コーヒーゼリー ごはん コンソメスープ  E1kcal=620kcal	味噌ちゃんこ鍋 南瓜の香り揚げ オクラのおかか和え ごはん すまし汁  E1kcal=505kcal	めばるの生姜煮 ごぼうのピリ辛炒め なめたけ和え ごはん 味噌汁  E1kcal=460kcal	カレーライス カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ  E1kcal=561kcal	【春の味覚メニュー】 さわらの春野菜あんかけ ふきの煮物 春キャベツのお浸し ごはん 味噌汁 	回鍋肉 山菜ナムル マンゴープリン ごはん  中華スープ  E1kcal=623kcal
	B	カレー南蛮うどん 魚河岸揚げの煮物 大根サラダ  E1kcal=597kcal	スパゲッティミートソース タラモサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ  E1kcal=616kcal	あじの山賊焼き 南瓜の香り揚げ オクラのおかか和え ごはん  すまし汁  E1kcal=517kcal	とろろそば ごぼうのピリ辛炒め なめたけ和え  E1kcal=428kcal	白身魚のリヨネーズ焼き カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト ごはん  コンソメスープ  E1kcal=574kcal	醤油ラーメン 山菜ナムル マンゴープリン  E1kcal=470kcal	
おやつ	パウムクーヘン E1kcal=121kcal	レモンカップケーキ E1kcal=85kcal	チョコブッセ E1kcal=106kcal	クレープ E1kcal=89kcal	クリームコンフェ E1kcal=81kcal	ワッフル E1kcal=121kcal	もみじまんじゅう E1kcal=113kcal	
夕食	A	エビフライ&メンチカツ じゃがいもの甘辛炒め 白和え ごはん 味噌汁  E1kcal=583kcal	さけのムニエルラビゴットソース アスパラベーコンソテー チーズサラダ フルーツ  ごはん コンソメスープ  E1kcal=513kcal	ハンバーグ 和風おろしソース 切り昆布の煮物 漬物 ごはん 味噌汁  E1kcal=586kcal	鶏肉の粗挽きマスタード焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ  E1kcal=573kcal	さばの味噌漬け焼き ピーマンの当座煮 刻みおぐらの磯辺和え ごはん すまし汁  E1kcal=561kcal	豚肉の柳川風 大根の海老あんかけ もやしとニラのおかか和え フルーツ ごはん  味噌汁  E1kcal=575kcal	ほっけの漬焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん  味噌汁  E1kcal=449kcal
	B	鶏むねのさっぱり野菜のせ じゃがいもの甘辛炒め 白和え ごはん 味噌汁  E1kcal=491kcal	チキンピカタ アスパラベーコンソテー チーズサラダ フルーツ  ごはん  コンソメスープ  E1kcal=568kcal	たらの唐揚げ甘酢あんかけ 切り昆布の煮物 漬物 ごはん 味噌汁  E1kcal=451kcal	かれのいのたらこマヨ焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ  E1kcal=510kcal	豚肉の胡麻だれがけ ピーマンの当座煮 刻みおぐらの磯辺和え ごはん すまし汁  E1kcal=518kcal	はんぺんチーズフライ&コロッケ 大根の海老あんかけ もやしとニラのおかか和え フルーツ ごはん  味噌汁  E1kcal=533kcal	鶏つくね焼おろしぼん酢 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん  味噌汁  E1kcal=498kcal
日計	A E1kcal=1764kcal 2人分=56.6g 脂質=55.3g 食塩相=9.9g	E1kcal=1648kcal 2人分=61.1g 脂質=54.2g 食塩相=9.1g	E1kcal=1708kcal 2人分=67.7g 脂質=53.2g 食塩相=10.5g	E1kcal=1639kcal 2人分=66.2g 脂質=58.5g 食塩相=9.0g	E1kcal=1691kcal 2人分=61.0g 脂質=67.2g 食塩相=9.0g	E1kcal=1752kcal 2人分=73.3g 脂質=58.8g 食塩相=9.0g	E1kcal=1640kcal 2人分=62.4g 脂質=45.4g 食塩相=9.7g	
日計	B E1kcal=1673kcal 2人分=65.8g 脂質=40.6g 食塩相=9.5g	E1kcal=1724kcal 2人分=64.2g 脂質=49.0g 食塩相=9.8g	E1kcal=1555kcal 2人分=65.1g 脂質=34.9g 食塩相=11.0g	E1kcal=1543kcal 2人分=64.9g 脂質=38.0g 食塩相=9.2g	E1kcal=1726kcal 2人分=67.9g 脂質=57.8g 食塩相=9.6g	E1kcal=1728kcal 2人分=68.1g 脂質=54.3g 食塩相=9.8g	E1kcal=1575kcal 2人分=58.1g 脂質=40.9g 食塩相=9.7g	

イベント食の写真はイメージです。  
都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	3月13日(日)	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)
朝食	A 洋食 ベーコンと野菜のソテー コーンサラダ 牛乳 パン コンソメスープ 1食分: 456kcal	海老ポールのスープ煮 大根のサラダ 牛乳 パン 1食分: 421kcal	ポイルウインナー パンプキンサラダ 牛乳 パン ポタージュ 1食分: 622kcal	はんぺんチーズ焼 カリフラワーのドレッシング和え 牛乳 パン コンソメスープ 1食分: 443kcal	野菜とベーコンの豆乳クリーム煮 キャベツの和え物 パン 牛乳 1食分: 470kcal	ツナ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 パン コンソメスープ 1食分: 554kcal	ウインナーと野菜の炒め物 豆のごま和えサラダ 牛乳 パン コーンポタージュ 1食分: 531kcal
	B 和食 さけの西京焼き コーンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1食分: 472kcal	鶏肉と芋の煮物 大根のサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1食分: 477kcal	チーズリゾット スクランブルエッグ パンプキンサラダ 牛乳 1食分: 601kcal	ツナと野菜の炒め物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 1食分: 482kcal	鶏つくねの野菜あんかけ キャベツの和え物 牛乳 ごはん 味噌汁 1食分: 514kcal	ふんわり真丈の煮物 マカロニサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1食分: 530kcal	さつま芋粥 炒り豆腐 豆のごま和えサラダ 牛乳 1食分: 503kcal
昼食	A たら根菜あんかけ 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え ごはん 味噌汁 1食分: 542kcal	<b>【ホワイトデー】</b> パン 海老グラタン 温野菜サラダ 桜ロールケーキ ミネストローネ <b>SPECIAL</b> 1食分: 401kcal	タンドリーチキン いんげんとベーコンのソテー マリネ風サラダ ごはん コンソメスープ 1食分: 523kcal	あなごの卵とじ 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え ごはん すまし汁 1食分: 465kcal	かれいの竜田焼 ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え ごはん すまし汁 1食分: 440kcal	たらのチリソース 焼売 ナムル ごはん 中華スープ 1食分: 476kcal	牛肉のすき焼風煮 なすのピリ辛炒め 抹茶ゼリー ごはん 味噌汁 1食分: 589kcal
	B ほうとううどん 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え 1食分: 363kcal	三色丼 茄子の田楽 小松菜のくるみ和え すまし汁 1食分: 513kcal	豚ねぎ塩うどん ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え すまし汁 1食分: 521kcal	五目チャーハン 焼売 ナムル 中華スープ 1食分: 546kcal	さばの味噌煮 なすのピリ辛炒め 抹茶ゼリー ごはん 味噌汁 1食分: 626kcal		
おやつ	ババロア 1食分: 394kcal	人形焼 1食分: 176kcal	紅茶ケーキ 1食分: 177kcal	ドーナツ 1食分: 147kcal	たいやき 1食分: 112kcal	原宿ドッグ 1食分: 87kcal	ようかんロール 1食分: 88kcal
夕食	A さばの塩焼き さつま芋のレモン煮 しそ和え ごはん すまし汁 1食分: 476kcal	豚肉の玉葱ソース ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 1食分: 706kcal	赤魚の酒蒸し 野菜餡 がんとどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁 1食分: 454kcal	鶏肉の塩麴焼き 切干大根の煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁 1食分: 526kcal	蒸し鶏の薬味醤油がけ じゃがいもの甘辛炒め 辛子和え ごはん 味噌汁 1食分: 526kcal	あじの幽庵焼 金平ごぼう 漬物 フルーツ ごはん 味噌汁 1食分: 496kcal	さけの葱味噌焼き ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ 1食分: 427kcal
	B 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 さつま芋のレモン煮 しそ和え ごはん すまし汁 1食分: 607kcal	かれいのバター醤油焼 ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 1食分: 577kcal	牛肉の甘辛炒め がんとどきの煮物 しそ和え ごはん 味噌汁 1食分: 596kcal	めばるの甘辛煮 切干大根の煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁 1食分: 471kcal	さわらの菜種焼き じゃがいもの甘辛炒め 辛子和え ごはん 味噌汁 1食分: 591kcal	牛肉の柳川風 金平ごぼう 漬物 フルーツ ごはん 味噌汁 1食分: 734kcal	麻婆豆腐 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ 1食分: 496kcal
日計	A 1食分: 1568kcal タンク: 56.5g 脂質: 47.0g 食塩相: 8.9g	1食分: 1604kcal タンク: 60.7g 脂質: 63.5g 食塩相: 9.0g	1食分: 1676kcal タンク: 63.5g 脂質: 55.1g 食塩相: 9.0g	1食分: 1561kcal タンク: 61.9g 脂質: 49.1g 食塩相: 9.3g	1食分: 1548kcal タンク: 67.8g 脂質: 41.4g 食塩相: 9.9g	1食分: 1613kcal タンク: 58.3g 脂質: 52.0g 食塩相: 9.9g	1食分: 1635kcal タンク: 68.2g 脂質: 45.6g 食塩相: 9.3g
日計	B 1食分: 1536kcal タンク: 59.6g 脂質: 41.9g 食塩相: 9.5g	1食分: 1604kcal タンク: 61.2g 脂質: 43.4g 食塩相: 10.4g	1食分: 1797kcal タンク: 65.0g 脂質: 63.5g 食塩相: 10.2g	1食分: 1613kcal タンク: 66.7g 脂質: 42.7g 食塩相: 8.0g	1食分: 1738kcal タンク: 68.9g 脂質: 50.0g 食塩相: 10.2g	1食分: 1897kcal タンク: 59.3g 脂質: 68.1g 食塩相: 9.5g	1食分: 1713kcal タンク: 60.3g 脂質: 54.7g 食塩相: 7.1g

イベント食の写真はイメージです。  
都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)
朝食	A 洋食 ミートボールのコンソメ煮 マヨネーズ和え パン 牛乳 E100kcal	大豆とベーコンのトマト煮 コーンサラダ 牛乳 パン E100kcal	目玉焼き ポテトサラダ 牛乳 パン ポタージュ E100kcal	ロールキャベツのポトフ風 大根サラダ 牛乳 パン E100kcal	スクランブルトースト かぼちゃサラダ デザート 牛乳 コンソメスープ E100kcal	かぶと鶏肉のクリームシチュー ツナのサラダ 牛乳 パン E100kcal	海老と野菜の炒め物 白菜のコールスロー 牛乳 パン パンブキンポタージュ E100kcal
	B 和食 豆腐のそぼろ煮 マヨネーズ和え 牛乳 ごはん 味噌汁 E100kcal	肉団子の煮物 コーンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 E100kcal	蟹雑炊 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳 E100kcal	里芋と鶏肉の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 E100kcal	五目厚焼卵 かぼちゃサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 E100kcal	はんぺん磯辺焼き ツナのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 E100kcal	梅かつお粥 さけの西京焼 白菜のコールスロー 牛乳 E100kcal
昼食	A 洋食 ハヤシライス サラダ ヨーグルト コンソメスープ E100kcal	フライ盛合せ 根菜の煮物 白菜のお浸し ごはん 味噌汁 E100kcal	さばのもろみ味噌焼 菜の花のガーリックソテー とろろとオクラの和え物 ごはん 味噌汁 E100kcal	牛肉とごぼうの煮込み ふきと生揚げの煮物 しる菜のかに風味和え ごはん 味噌汁 E100kcal	チキンソテーシャリアピソース グリーンサラダ コーヒーゼリー ごはん キャロットポタージュ E100kcal	【春の彩り麺フェア】 筈と山菜のさくらうどん 新じゃがのそぼろあん 菜の花とエビのぬた和え E100kcal	ほきの野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 梅風味和え ごはん すまし汁 E100kcal
	B お魚 かれのムニエル サラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ E100kcal	きつねうどん 根菜の煮物 白菜のお浸し E100kcal	豚丼 菜の花のガーリックソテー とろろとオクラの和え物 味噌汁 E100kcal	ちゃんぽん ふきと生揚げの煮物 しる菜のかに風味和え E100kcal	卵と挽き肉のスパイシーピラフ グリーンサラダ コーヒーゼリー キャロットポタージュ E100kcal	SPECIAL E100kcal	牛肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 梅風味和え ごはん すまし汁 E100kcal
おやつ	ロールケーキ E100kcal	パウンドケーキ E100kcal	スイートポテト E100kcal	今川焼 E100kcal	パンケーキ E100kcal	エクレア E100kcal	ドームケーキ E100kcal
夕食	A お肉 豚肉の塩炒め 南瓜の含め煮 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁 E100kcal	鶏肉の山椒焼 ひじきの煮物 ごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 E100kcal	豚肉のわさび醤油ソース かぶのそぼろあん ぬた和え ごはん すまし汁 E100kcal	海老のチリソース 春雨のさっと煮 チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ E100kcal	ヒレカツ 小松菜ときのこの煮浸し もやしの辛子和え ごはん 味噌汁 E100kcal	たらの味噌マヨネーズ焼 いんげんソテー キャベツの浅漬け フルーツ ごはん すまし汁 E100kcal	筑前煮 なすの生姜炒め ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 E100kcal
	B お魚 めばるの竜田焼 南瓜の含め煮 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁 E100kcal	赤魚のホイル焼き ひじきの煮物 ごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 E100kcal	ぶりの照り焼 かぶのそぼろあん ぬた和え ごはん すまし汁 E100kcal	チンジャオロース 春雨のさっと煮 チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ E100kcal	ほっけの塩焼き 小松菜ときのこの煮浸し もやしの辛子和え ごはん 味噌汁 E100kcal	茹で豚のポン酢ソース いんげんソテー キャベツの浅漬け フルーツ ごはん すまし汁 E100kcal	白身魚フライ(たら) なすの生姜炒め ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 E100kcal
日計	A E1509kcal 2人分:60.6g 脂質:49.7g 食塩相:6.9g	E1647kcal 2人分:64.1g 脂質:44.2g 食塩相:9.9g	E1770kcal 2人分:65.6g 脂質:67.4g 食塩相:9.9g	E1601kcal 2人分:61.6g 脂質:50.6g 食塩相:10.0g	E1704kcal 2人分:61.0g 脂質:59.1g 食塩相:9.5g	E1592kcal 2人分:64.0g 脂質:35.3g 食塩相:9.0g	E1539kcal 2人分:60.2g 脂質:37.1g 食塩相:8.6g
日計	B E1641kcal 2人分:60.1g 脂質:48.7g 食塩相:7.5g	E1479kcal 2人分:61.5g 脂質:31.5g 食塩相:11.6g	E1636kcal 2人分:66.7g 脂質:48.7g 食塩相:8.7g	E1719kcal 2人分:75.7g 脂質:46.7g 食塩相:12.5g	E1756kcal 2人分:62.7g 脂質:62.2g 食塩相:10.5g	E1557kcal 2人分:60.6g 脂質:33.1g 食塩相:11.0g	E1522kcal 2人分:48.0g 脂質:56.6g 食塩相:8.8g

イベント食の写真はイメージです。  
都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



週間献立表

	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)		
朝食	A 洋食 はんぺんチーズ焼 スパゲティサラダ 牛乳 パン コンソメスープ E100kcal	ベーコンと野菜のソテー かにかまサラダ 牛乳 パン コンソメスープ E100kcal	ベイクドエッグ しる菜とツナのサラダ 牛乳 パン ポタージュ E100kcal	ソーセージソテー アスパラサラダ 牛乳 パン コンソメスープ E100kcal	ポトフ風 豆サラダ 牛乳 パン E100kcal		
	B 和食 がんもの煮物 スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 E100kcal	はんべんの煮物 かにかまサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 E100kcal	かぶと高菜のお粥 ほうれん草と卵のソテー しる菜とツナのサラダ 牛乳 E100kcal	車麩の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 E100kcal	厚揚げのそぼろあんかけ 豆サラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 E100kcal		
昼食	A さわらの梅風味焼き 大根金平 菜の花の白和え ごはん 具沢山味噌汁 E100kcal	あじの唐揚げ油淋ソース 竹輪の炒り煮 キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁 E100kcal	かに玉 焼売 マンゴープリン ごはん 中華スープ E100kcal	大根と豚肉のこってり煮 ピーマンともやしの炒め物 白菜の梅和え ごはん 味噌汁 E100kcal	チキンソテー デミソース サラダ フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ E100kcal		
	B 親子丼 大根金平 菜の花の白和え 具沢山味噌汁 E100kcal	山菜とろろそば 竹輪の炒り煮 キャベツの浅漬け E100kcal	回鍋肉 焼売 マンゴープリン ごはん 中華スープ E100kcal	かき揚げ丼 ピーマンともやしの炒め物 白菜の梅和え 味噌汁 E100kcal	スパゲッティミートソース サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ E100kcal		
おやつ	小倉パイ E100kcal	マドレーヌ E100kcal	プチシュー E100kcal	栗まんじゅう E100kcal	オレンジケーキ E100kcal		
夕食	A 豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 ピーナツ和え ごはん 味噌汁 E100kcal	チキンピカタ 小松菜としめじのソテー レタスサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ E100kcal	豆腐ハンバーグ さつま揚げとひじきの煮物 青梗菜の胡麻和え ごはん 味噌汁 E100kcal	かれのいたこマヨ焼 野菜ソテー ポテトサラダ ごはん コンソメスープ E100kcal	さばの生姜煮 じゃがいも金平 もずく酢 ごはん すまし汁 E100kcal		
	B めばるの葱味噌焼き 切り昆布の煮物 ピーナツ和え ごはん 味噌汁 E100kcal	ほきのムニエル ラウトウイソース 小松菜としめじのソテー レタスサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ E100kcal	ぶりの照り焼き さつま揚げとひじきの煮物 青梗菜の胡麻和え ごはん 味噌汁 E100kcal	鶏肉のトマトチーズ焼き 野菜ソテー ポテトサラダ ごはん コンソメスープ E100kcal	豚肉のごま漬焼 じゃがいも金平 もずく酢 ごはん すまし汁 E100kcal		
日計	A E1634kcal 糖ナ7:67.4g 脂質:51.1g 食塩相:10.3g	E1655kcal 糖ナ7:59.7g 脂質:56.0g 食塩相:10.8g	E1647kcal 糖ナ7:52.9g 脂質:49.1g 食塩相:10.6g	E1597kcal 糖ナ7:59.1g 脂質:52.0g 食塩相:9.2g	E1677kcal 糖ナ7:56.4g 脂質:59.4g 食塩相:8.9g		
日計	B E1561kcal 糖ナ7:66.9g 脂質:36.3g 食塩相:9.1g	E1390kcal 糖ナ7:51.4g 脂質:23.1g 食塩相:10.7g	E1813kcal 糖ナ7:66.1g 脂質:66.2g 食塩相:9.1g	E1539kcal 糖ナ7:55.4g 脂質:36.5g 食塩相:8.8g	E1842kcal 糖ナ7:67.0g 脂質:59.5g 食塩相:9.9g		

イベント食の写真はイメージです。  
都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。