



〈献立表〉
3/16~3/29



	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝食	メロンパン 黄桃缶 牛乳	カスタードクリームパン オレンジ 牛乳	NEGMAROL30g×2 洋ナシ缶 牛乳	おいものクリームパン バナナ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	ミルクツイスト ミカン缶 牛乳	レーズンドッグ パイ 牛乳
昼食	米飯 鶏肉の唐揚げ 炒り豆腐 きゅうりのあえもの 中華スープ ふりかけ	米飯 鯖のムニエル なすのうま煮 ハウレン草とえのきの和風あえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の生姜焼き 白菜とわかめの煮物 チーズとコーンのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 シーフードカレーピラフ 五目豆 サラダ 水菜とトマトのサラダ コンソメスープ 福神漬	米飯 チーズハンバーグ アスパラとフランクの炒めもの シロナの和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯 鱈の焼き浸し 厚揚げの煮物 春菊とかにかまの和えもの 味噌汁 ふりかけ	米飯 菜飯おにぎり 肉そば 焼きさつま揚げ大根おろし添え 里芋とカニカマのサラダ
夕食	米飯 マスの柚子胡椒焼き 小松菜のからしあえ 青梗菜とハムの炒め物 赤かっぱ漬	米飯 ポークソテーおろしソース 菜の花とソーセージの和え物 じゃが芋の味噌煮 つぼ漬	米飯 シルバーの塩焼き 和風スパゲティサラダ レンコンのきんぴら ピーマン漬	米飯 チキンピカタ 三度豆のゴマあえ 長芋の煮物 刻みたくあん	米飯 ちゃんこ鍋風煮 オクラの青じそドレあえ 法連草とベーコンのバター醤油炒め シバ漬	米飯 青椒肉絲 シロナとソーセージのサラダ ごぼうの醤油炒め 青かっぱ漬	米飯 タラの菜種焼き オクラのおかかポン酢あえ 味噌汁 シソの実漬
3時	あんずケーキ 紅茶	乳華饅頭 お茶	レモンティーケーキ コーヒー	カップアイス お茶	☆☆春分の日☆☆ ぼたもち(さつまいも餡) お茶	エクレア 紅茶	紅茶ゼリー コーヒー
	エネルギー 1666 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 60.6 g 炭水化物 229.6 g 食塩 6.9 g 食物繊維 11.0 g	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 53.8 g 炭水化物 246.3 g 食塩 6.0 g 食物繊維 14.7 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 57.7 g 炭水化物 227.2 g 食塩 6.8 g 食物繊維 9.4 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 58.3 g 炭水化物 232.7 g 食塩 6.6 g 食物繊維 13.9 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 52.9 g 炭水化物 230.9 g 食塩 6.7 g 食物繊維 15.3 g	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 63.9 g 炭水化物 212.7 g 食塩 5.9 g 食物繊維 11.2 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 53.1 g 炭水化物 222.5 g 食塩 8.4 g 食物繊維 12.6 g
	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝食	なつかしあんぱん 白桃缶 牛乳	レーズンドッグ オレンジ 牛乳	クリームエスカルゴ 洋ナシ缶 牛乳	バターシュガーコッパ バナナ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ワッパンデニッシュ ミカン缶 牛乳	ストロベリーツイスト パイ 牛乳
昼食	米飯 鱈のチーズ焼き 揚げじゃが(のり塩) 菜の花のゴマドレサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 肉じゃが 青梗菜の和風あえ ちくわともやしの炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 メバルのゴマ照り焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーとハムのサラダ 豚汁 ふりかけ	米飯 お好み焼き オクラとモズクの酢の物 青りんごゼリー 味噌汁 ふりかけ	米飯 ゆかりおにぎり かきあげうどん アスパラの炒め物 菜の花のおかかあえ	米飯 ハヤシライス 小松菜の昆布和え フルーチェ(いちご) 福神漬	米飯 白身魚フライとホタテ風味フライ マカロニサラダ 大根とベーコンの炒め物 洋風かきたまスープ ふりかけ
夕食	米飯 鶏肉の照り焼き 白菜の和風サラダ 煮奴 青かっぱ漬	米飯 ブリの甘辛ネギ焼き おぐらの胡麻和え 大根の煮物 桜漬	米飯 親子煮 もやしとにらのソテー しらす和え 赤かっぱ漬	米飯 鯖と大根の煮物 シロナとかまぼこの黒ゴマあえ ピーマン炒め ツボ漬	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 海藻サラダ 味噌汁 たくあん	米飯 鱈ソテートマトソース 春菊とかまぼこの和えもの 味噌汁 シソの実漬	米飯 擬製豆腐 胡瓜のゆずドレあえ さつま芋の含め煮 ピーマン漬
3時	酒饅頭 お茶	チョコバウム コーヒー	あずき蒸しパン お茶	焼きドーナツ(豆乳) 紅茶	今川焼(抹茶) お茶	バームロール コーヒー	小倉あんパイ お茶
	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 50.7 g 炭水化物 240.8 g 食塩 6.1 g 食物繊維 14.1 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 64.8 g 炭水化物 241.7 g 食塩 5.7 g 食物繊維 13.5 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 57.0 g 炭水化物 232.4 g 食塩 7.1 g 食物繊維 15.7 g	エネルギー 1696 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 53.0 g 炭水化物 260.6 g 食塩 6.5 g 食物繊維 12.0 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 47.6 g 炭水化物 251.8 g 食塩 8.4 g 食物繊維 14.9 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 66.1 g 炭水化物 211.4 g 食塩 7.0 g 食物繊維 11.1 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 51.9 g 炭水化物 243.4 g 食塩 6.6 g 食物繊維 9.8 g