



〈献立表〉
3/30~4/12



	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	ミルクツイスト 白桃缶 牛乳	黒糖みるく パン 牛乳	ショコラロール バナナ 牛乳	マルロール30g×2 洋ナシ缶 牛乳	レーズンドッグ りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ミカン缶 牛乳	なつかしあんぱん パン 牛乳
昼食	ビビンバ丼 茄子の含め煮 温泉卵 中華スープ	米飯 マスの梅マヨ焼き 牛蒡とあげの煮物 ブロッコリーのおかかあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ヒレカツ 野菜炒め 胡瓜と人参のキムチあえ 赤だし ふりかけ	米飯 鯖の味噌煮 厚揚げの煮物 小松菜のごまあえ 清汁 ふりかけ	米飯 柿の葉とチーズのオムレツ 蓮根の炒め物 青梗菜の醤油マヨあえ コンソメスープ ふりかけ	米飯 菜飯おにぎり ちゃんぽんめん 昔のコロッケ 春菊の和え物	米飯 和風おろしソースハンバーグ じゃが芋のそぼろあんかけ サラダ 清汁 ふりかけ
夕食	米飯 ほっけの味噌焼き カニカマと玉ねぎのサラダ 小松菜の煮浸し 青かっぱ漬	米飯 ポークソテーオニオンソース 長芋ののり和え 白菜のクリーム煮 しば漬	米飯 タラの甘酢あんかけ 白菜とあげの胡麻和え たけのこのおかか煮 たくあん	米飯 チキンチャップ風 もやしとわかめの和え物 ビーフン炒め つぼ漬	米飯 ブリの照り焼き 枝豆と豆苗のサラダ ヒジキの煮物 しその実漬	米飯 鱈の塩焼き シロナとかまぼこの黒ゴマあえ 具たくさん汁 赤かっぱ漬	米飯 鱈の利休焼き 茄子の味噌田楽 オクラとわかめの酢の物 ピーマン漬
3時	プチシュー(2個) コーヒー	しっとり饅頭(小麦) お茶	アップルティーケーキ 紅茶	ふかし芋 りんごジュース	カスタードプリン コーヒー	栗かすてら饅頭 お茶	抹茶バウム 紅茶
	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 66.0 g 炭水化物 209.8 g 食塩 6.7 g 食物繊維 8.6 g	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 60.8 g 炭水化物 230.0 g 食塩 6.5 g 食物繊維 12.7 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 54.0 g 炭水化物 235.0 g 食塩 6.1 g 食物繊維 12.6 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 49.7 g 炭水化物 250.5 g 食塩 6.1 g 食物繊維 13.7 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 63.0 g 炭水化物 222.0 g 食塩 6.6 g 食物繊維 12.0 g	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 50.4 g 炭水化物 240.2 g 食塩 8.7 g 食物繊維 13.0 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 56.6 g 炭水化物 256.9 g 食塩 5.3 g 食物繊維 14.7 g
	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝食	抹茶ツイスト 黄桃缶 牛乳	黒糖ロールパン パン 牛乳	レーズンドッグ 洋ナシ缶 牛乳	メロンパン バナナ 牛乳	ショコラロール りんご缶 牛乳	なつかしあんぱん	マルロール30g×2 パン 牛乳
昼食	米飯 ホキの香草パン粉フライ きんぴら牛蒡 ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 すき焼き風煮 菜の花のワサビあえ 長芋の揚げ浸し 味噌汁 ふりかけ	えびと法連草のカレー 卵サラダ ヨーグルトフルーツソース 福神漬	菜飯おにぎり たぬきそば はんぺん紅生姜揚げ 胡瓜と人参の中華あえ	米飯 ますの七味焼き 鶏肉と里芋の卵とじ煮 春菊とかまぼこの和えもの 清汁 ふりかけ	米飯 他人煮 大根とわかめの和え物 小松菜とベーコンのソテー 味噌汁 ふりかけ	米飯 ぶりの梅煮 さつま芋の煮物 菜の花のごまあえ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 豚肉とじゃが芋の五目煮 ホウレン草とえのきの和風あえ なすと豆のピリ辛炒め ピーマン漬	米飯 鱈のごま照焼き 青梗菜の中華あえ さつま芋と切り昆布の煮物 しその実漬	米飯 牛肉の香味焼き オクラのおかかあえ 味噌汁 赤かっぱ漬	米飯 ほっけの塩焼き 小松菜とハムのサラダ 味噌汁 青かっぱ漬	米飯 牛肉の中華風炒め 胡瓜の白ドレサラダ 茄子の味噌煮 つぼ漬	米飯 鯖のムニエルタルソース チーズとコーンのサラダ がんもの煮物 たくあん	米飯 チキンピカタ 茄子の含め煮 マカロニサラダ しば漬
3時	おかしなバナナ お茶	マフィン コーヒー	鯛饅頭 お茶	黒ゴマ蒸しパン 紅茶	味噌饅頭 お茶	紅茶ケーキ コーヒー	黒みつきな粉寒天 お茶
	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 53.2 g 炭水化物 242.1 g 食塩 6.5 g 食物繊維 26.8 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 48.1 g 炭水化物 246.7 g 食塩 6.9 g 食物繊維 11.4 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 59.6 g 炭水化物 245.7 g 食塩 6.9 g 食物繊維 15.8 g	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 44.7 g 炭水化物 260.2 g 食塩 8.7 g 食物繊維 12.7 g	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 62.2 g 炭水化物 215.7 g 食塩 6.9 g 食物繊維 8.5 g	エネルギー 1678 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 58.3 g 炭水化物 237.2 g 食塩 5.7 g 食物繊維 10.9 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 55.1 g 炭水化物 239.2 g 食塩 7.0 g 食物繊維 11.3 g