

週間予定献立表

2017年3月6日

~

2017年3月12日

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	御飯 とろろ 卵の花 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(えのき・にら) 牛乳	御飯 竹輪の甘辛煮 キャベツの生姜和え 味付けのり 味噌汁(もやし・わかめ) ヨーグルト	御飯 高野豆腐の味噌炒め 温野菜サラダ 梅干し 味噌汁(白菜・油揚) オレンジジュース	御飯 温泉卵 がんもの煮物 オクラのおろし和え 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) 牛乳	御飯 オムレツ ほうれん草のごま和え しその実漬 味噌汁(じゃが芋・万能ねぎ) ヤクルト	御飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 味噌汁(大根・人参) 牛乳	御飯 出し巻きたまご じゃが芋の含め煮 昆布佃煮 味噌汁(白菜・にら) ヨーグルト
昼	御飯 鮭の西京焼き ひじきの煮物 ほうれん草のポン酢和え 果物(オレンジ) 清汁(みつば・麩)	キーマカレー かぼちゃサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト たまごスープ	御飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のじゃこ煮 生姜酢和え 果物(りんご) 中華スープ	豚汁うどん 里芋のそぼろあん 小松菜の磯和え オレンジムース	御飯 あじのねぎみそ焼き 生揚げと人参の韓国風煮 菜の花のわさび和え 果物(バナナ) 味噌汁(えのき・葉大根)	御飯 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋と人参の金平 漬物 果物(洋なし缶) きのこ汁	御飯 鮭のクリームソースかけ 切干大根の煮付け 小松菜のお浸し 果物(みかん缶) 味噌汁(さつま芋・ねぎ)
おやつ	バナナ蒸しパン	キャラメルプリン	レーズン蒸しパン	パンケーキ	かぼちゃババロア	おせんべい・クッキー	抹茶ゼリー
夕	わかめ御飯 千草蒸し ふきの土佐煮 漬物 味噌汁(じゃが芋・きぬさや)	御飯 鶏肉の治部煮 中華炒め 煮豆 味噌汁(しめじ・油揚げ)	御飯 ほっけの照焼き れんこんの煮物 即席漬 のっぺい汁	御飯 チンジャオロースー かぼちゃのいところ煮 漬物 味噌汁(もやし・にら)	御飯 鶏肉の香味焼き さつま芋と油揚げの薄甘煮 漬物 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 さばのみりん焼き 切昆布と竹輪の煮物 ゆかり和え 味噌汁(ごぼう・麩)	御飯 豚肉の柳川風 かぶのふわふわ煮 漬物 味噌汁(なす・高野豆腐)
エネルギー	1616Kcal	1609Kcal	1574Kcal	1596Kcal	1592Kcal	1595Kcal	1585Kcal
タンパク質	60.7g	54.9g	66.5g	65.7g	65.1g	62.2g	55.3g
脂質	41.7g	33.8g	30.7g	37.1g	34.5g	37.9g	33.1g
食塩	9.7g	9.3g	9.9g	9.1g	9.3g	7.9g	9.5g

* 仕入れ等の都合により変更することがあります。