

週間予定献立表



2017年3月20日

～

2017年3月26日

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草の辛子和え 梅干し 味噌汁(里芋・高野豆腐) 牛乳	御飯 厚焼き玉子 じゃが芋の煮物 煮豆 味噌汁(白菜・もやし) 牛乳	御飯 高野豆腐のみそ炒め いんげんの辛子和え ふりかけ 味噌汁(にら・しいたけ) りんごジュース	御飯 ウインナーソテー ほうれん草の磯和え 漬物 味噌汁(にら・麩) ヨーグルト	御飯 納豆 キャベツの油揚げの煮物 なめたけおろし 味噌汁(高野豆腐・しいたけ) 牛乳	御飯 温泉卵 温野菜サラダ 卵の花 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ヨーグルト	御飯 油麩の煮物 中華和え 昆布佃煮 味噌汁(もやし・にら) ヤクルト
昼	3色ぼたもち 炊き合わせ 即席漬け 果物(オレンジ・苺) のっぺい汁 お彼岸 メニュー	御飯 赤魚の幽庵焼き 五目炒り煮 小松菜の昆布和え 果物(キウイ) 味噌汁(わかめ・豆腐)	スパゲッティナポリタン サラダ みかんヨーグルト コーンスープ	御飯 シルバーの変わり焼き かぶのスープ煮 華風和え 果物(バナナ) 味噌汁(しめじ・大根)	御飯 鶏もものレモン塩だれ 切昆布の煮物 かにかま和え 果物(オレンジ) 清汁(わかめ・ねぎ)	御飯 豚肉の野菜炒め 和風ジャーマンポテト 漬物 果物(みかん缶) 味噌汁(しいたけ・なめこ)	パン オムレツきのこクリームソース サラダ 果物(黄桃缶) コンソメスープ
おやつ	豆乳プリン	たいやき	クリームパン	ココアプリン	梅ゼリー	ずんだプリン	黒糖蒸しパン
夕	御飯 肉団子と野菜の甘酢あん チンゲン菜のオイスター炒め 漬物 味噌汁(葉大根・はんぺん)	御飯 鶏肉のみそバター焼き ブロッコリーのかにかまあん 漬物 味噌汁(えのき・キャベツ)	御飯 鰯のチリソース アスパラのソテー 漬物 味噌汁(とろろ昆布・万能ねぎ)	御飯 鮭のチーズムニエル 温野菜サラダ 漬物 味噌汁(なす・麩)	わかめ御飯 擬製豆腐 れんこんと挽肉の炒め煮 即席漬け 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 さわらのみりん焼き 筑前煮 漬物 味噌汁(しめじ・万能ねぎ)	御飯 ぶりのおろし煮 変わり金平 漬物 味噌汁(わかめ・ねぎ)
エネルギー	1560Kcal	1591Kcal	1621Kcal	1568Kcal	1549Kcal	1729Kcal	1586Kcal
タンパク質	57.6g	67.4g	59.5g	61.1g	65.7g	62.1g	53.1g
脂質	30.7g	29.9g	41.8g	38.3g	38.3g	46.3g	56.6g
食塩	8.2g	8.5g	10.1g	8.3g	10.8g	8.7g	9.6g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。