

献立表

期 間：2023/3/12～2023/3/18

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	米飯 味噌汁(里芋・かいわれ) さつま揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え 佃煮	食パン ヨーグルト クラムチャウダー フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも・麩) 高野しのだの煮物 いんげんの和え物 佃煮	食パン ヨーグルト ポトフ フルーツ	米飯 味噌汁(いんげん・じゃがいも) はんぺんの煮物 きゅうりのなめ茸和え 佃煮	食パン ヨーグルト ミートボールのケチャップ煮 フルーツ	米飯 味噌汁(大根葉・えのき) 厚焼玉子 白菜とツナの和え物 佃煮
	1食分 344kcal 蛋白質 10.9g 脂質 8.5g 食塩 2.6g	1食分 468kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.3g 食塩 2.1g	1食分 395kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.8g 食塩 1.9g	1食分 402kcal 蛋白質 11.5g 脂質 8g 食塩 2.1g	1食分 256kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.1g 食塩 2.1g	1食分 433kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.1g 食塩 2g	1食分 361kcal 蛋白質 13.2g 脂質 10.7g 食塩 2.3g
昼食	米飯 鯖の照り焼き じゃが芋の金平風 キャベツのマヨ和え 味噌汁(大根葉・豆腐)	スパゲティーミートソース 白菜のミルク煮 コーヒーゼリー 小松菜のスープ ※麵禁・鶏肉のオーロラソースかけ	えびピラフ サケのムニエル 大根のコンソメ煮 ツナとキャベツの和えもの かき卵スープ	米飯 豚肉の味噌炒め 南瓜の煮物 しらすおろし大根 すまし汁(豆腐・三つ葉)	米飯 かれいの煮付け もやしのソテー 白菜の和えもの えのきのスープ	米飯 豚肉の生姜焼き 湯豆腐 菜の花の辛子和え 味噌汁(茄子・麩)	米飯 エビチリ チンゲン菜のオイスター炒め おくらの和えもの 春雨のスープ
	1食分 573kcal 蛋白質 18.5g 脂質 28.3g 食塩 2.3g	1食分 482kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.4g 食塩 2.6g	1食分 556kcal 蛋白質 29.9g 脂質 22.6g 食塩 3.5g	1食分 499kcal 蛋白質 19g 脂質 17.7g 食塩 1.9g	1食分 389kcal 蛋白質 23.7g 脂質 8.9g 食塩 2.4g	1食分 520kcal 蛋白質 22.7g 脂質 22g 食塩 1.6g	1食分 507kcal 蛋白質 22.6g 脂質 24.4g 食塩 2.5g
夕食	米飯 鶏肉の香味焼き 卵豆腐かにかまあんかけ もやしのおかか和え すまし汁(はんぺん・とろろ昆布)	米飯 鱈の塩焼き 厚揚げの煮物 青梗菜のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・ワカメ)	米飯 鶏肉葱みそ焼き じゃが芋たらこ炒め 春菊の白和え すまし汁(玉子豆腐・水菜)	米飯 白身魚のトマトソース ブロッコリーのソテー アスパラの胡麻ドレ和え しめじのスープ	米飯 豚肉の梅じそ焼き 春雨の炒めもの ほうれん草の中華和え 味噌汁(玉ねぎ・おくら)	米飯 鱈の南部焼き 里芋のそぼろ煮 アスパラの青海苔和え 味噌汁(青梗菜・舞茸)	米飯 擬製豆腐 ふろふき大根 人参のサラダ すまし汁(卵・三つ葉)
	1食分 404kcal 蛋白質 26.1g 脂質 10.9g 食塩 2.8g	1食分 373kcal 蛋白質 20.1g 脂質 9.9g 食塩 2.5g	1食分 421kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8.8g 食塩 2.3g	1食分 419kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.2g 食塩 3.2g	1食分 637kcal 蛋白質 26.5g 脂質 29g 食塩 2.6g	1食分 446kcal 蛋白質 26.1g 脂質 10.7g 食塩 2.2g	1食分 424kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.8g 食塩 2.2g
3時	ロールケーキ	ココアワッフル	ミルクレープロール	イチゴサンド	カステラ	どら焼き	今川焼(カスタード)
	1食分 121kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	1食分 71kcal 蛋白質 2g 脂質 2.2g 食塩 0.1g	1食分 84kcal 蛋白質 1g 脂質 5.8g 食塩 0.1g	1食分 82kcal 蛋白質 0.9g 脂質 3.7g 食塩 0g	1食分 105kcal 蛋白質 2g 脂質 1.5g 食塩 0g	1食分 56kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.8g 食塩 0g	1食分 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g
	1食分 1442kcal 蛋白質 55.5g 脂質 47.7g 食塩 7.7g	1食分 1394kcal 蛋白質 57.2g 脂質 45.8g 食塩 7.3g	1食分 1456kcal 蛋白質 68.5g 脂質 50g 食塩 7.8g	1食分 1402kcal 蛋白質 54.6g 脂質 42.6g 食塩 7.2g	1食分 1387kcal 蛋白質 60.4g 脂質 40.5g 食塩 7.1g	1食分 1455kcal 蛋白質 64.4g 脂質 44.6g 食塩 5.8g	1食分 1406kcal 蛋白質 56g 脂質 48.9g 食塩 7.2g