

<献立表>

2025/03/31

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	
朝食	米飯120 g 温 卵の花 チンゲン菜の和え物 佃煮 味噌汁（ふ・大根葉）	食パン ミートボールのケチャップ煮 フルーツ ヨーグルト	米飯120 g 高野しのだの煮物 オクラのツナ和え 佃煮 味噌汁（いんげん・カイワレ）	食パン 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト	米飯120 g がんもの煮物 白菜の胡麻和え 佃煮 味噌汁（しめじ・こねぎ）	食パン クラムチャウダー フルーツ ヨーグルト	米飯120 g 竹輪と里芋の煮物 納豆 味噌汁（えのき・大根葉）	
	米飯120 g 豚肉の生姜焼き なべしぎ 南瓜サラダ すまし汁（三つ葉・豆腐）	桜のまぜ寿司 赤魚の西京焼き 五目玉子焼き いちごムース すまし汁（麩・みつ葉）	米飯120 g 鶏肉のチーズ焼き アスパラのソテー カリフラワーと人参のサラダ かぶとしめじのスープ	米飯120 g ほっけの塩焼き 里芋のそぼろ煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁（かぶ・油揚げ）	米飯120 g 鱈のネギソースかけ にら玉炒め 小松菜のかにかま中華和え 春雨のスープ	タンメン 蒸し餃子 やわらか杏仁豆腐 白ブドウ&ほうれん草ジュース	米飯120 g 鶏肉のデミソース煮 カリフラワーのベーコンソテー いんげんのサラダ コンソメスープ（ほうれん草・大根）	
	米飯120 g 白身魚のパン粉焼き 小松菜のバターソテー 人参のサラダ コンソメスープ（かいわれ・しめじ）	米飯120 g 青しそつくね ひじきの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁（豆腐・ほうれん草）	米飯120 g 鮭のもろみ味噌焼き 刻み昆布の煮物 小松菜の和え物 すまし汁（卵豆腐・三つ葉）	米飯120 g ポークソテー オニオンソース キャベツとコーンのソテー ポテトサラダ コンソメスープ（なす・水菜）	米飯120 g 鶏肉のハニーマスタード焼き ラタトゥイユ アスパラのイタリアンサラダ かぼちゃスープ	米飯120 g 鱈の塩麹焼き 野菜ビーフン炒め 青梗菜のおかか和え 味噌汁（油揚げ・絹さや）	米飯120 g サバの照り焼き 南瓜のバター醤油煮 オクラのゴマドレ和え 味噌汁（大根・ねぎ）	
	3時	チョコレートババロア	今川焼き（カスタード）	コーヒーケーキ	ココアワッフル	ピーナツパン	イチゴクレープ	蒸しケーキ（黒糖）
		エネルギー 1429 kcal 水分 1038.5 g 蛋白質 49.8 g 脂質 49.7 g カルシウム 370 mg 食塩 6.2 g	エネルギー 1415 kcal 水分 827.2 g 蛋白質 57.2 g 脂質 32.9 g カルシウム 323 mg 食塩 7.6 g	エネルギー 1427 kcal 水分 967.3 g 蛋白質 61.4 g 脂質 45.3 g カルシウム 383 mg 食塩 7.6 g	エネルギー 1435 kcal 水分 826.0 g 蛋白質 57.1 g 脂質 48.5 g カルシウム 320 mg 食塩 5.8 g	エネルギー 1402 kcal 水分 931.3 g 蛋白質 58.2 g 脂質 46.1 g カルシウム 326 mg 食塩 6.7 g	エネルギー 1401 kcal 水分 1013.8 g 蛋白質 56.3 g 脂質 37.0 g カルシウム 366 mg 食塩 6.6 g	エネルギー 1410 kcal 水分 969.6 g 蛋白質 55.2 g 脂質 44.9 g カルシウム 249 mg 食塩 7.6 g