



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表



ひづけ 日付	2月28日 (日)	3月1日 (月)	3月2日 (火)	3月3日 (水)	3月4日 (木)	3月5日 (金)	3月6日 (土)
あさ 朝	コッペパン 大豆と蓮根の コンソメ煮 牛乳	米飯 切り干し大根の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 (チンゲン菜) 一食のり佃煮 牛乳	あんぱん ポテトサラダ くだもの (みかん缶) 牛乳	米飯 ゴボウと角天の炒め物 めかぶ納豆 味噌汁 (大根菜) カップ漬け 牛乳	食パン いちごジャム ミートボールの クリーム煮 牛乳	米飯 にらの卵とじ 中華風春雨サラダ 味噌汁 (じゃが芋) つぼ漬け 牛乳	ホットケーキ はちみつ&マーガリン マカロニサラダ フルーチェ (いちご) 牛乳
ひる 昼	米飯 ポークシチュー ほうれん草と コーンのソテー ツナとレタスのサラダ きのこのチーズ焼き ティラミス	米飯 鶏肉のシオれもん焼き スパゲッティ パプリカのグリル キャベツのしらす和え 味噌汁 (春菊)	米飯 鯖の胡麻味噌焼き 大根の金平 めんまと鶏肉の炒め煮 清まし汁 (そうめん) くだもの (パイ)	鮭そぼろ丼 菜の花のごま和え 清まし汁 (ハンペン) ピーチゼリー 	米飯 牛肉ときのこの 和風ソテー 胡瓜とわかめの 青しそ風味 けんちん汁 ふりかけ (野菜)	中華菜飯 ちゃんぽん 青梗菜の和え物 くだもの (オレンジ) 	米飯 白身魚のコーンマヨ焼き フライドポテト ペッパー ブロッコリー 春菊と竹輪の和え物 味噌汁 (茄子)
ゆう 夕	米飯 白身魚の二色揚げ (青のり・カレー) だし巻き卵 冬瓜の煮物 もやしとささみの 香り酢和え 高菜漬け	米飯 回鍋肉 小松菜と白滝の 胡麻サラダ 香り酢和え 味噌汁 (白菜) くだもの (マンゴー)	ひじきご飯 かに玉風あんかけ スナップエンドウと ツナのサラダ 味噌汁 (サトイモ) べったら漬け	米飯 茄子と鶏肉の さっぱり揚げ煮 白菜のコールスロー 青梗菜の豆乳スープ ふりかけ (梅)	米飯 ミックスフライ 筍の土佐煮 グリーンサラダ 味噌汁 (キャベツ)	米飯 豆腐しんじょうの 野菜あんかけ ほうれん草のナムル 味噌汁 (大根) 野沢菜漬け	焼き肉クッパ 小松菜と がんもの煮物 オクラの梅肉和え くだもの (りんご)
せいぶん 成分	I補給 - 1856 kcal たんぱく質 78.8 g 脂質 62.0 g えんぶん 7.0 g	I補給 - 1727 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 40.0 g えんぶん 7.7 g	I補給 - 1747 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 50.8 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1746 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 46.9 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1890 kcal たんぱく質 72.4 g 脂質 56.2 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1803 kcal たんぱく質 73.5 g 脂質 37.0 g えんぶん 8.6 g	I補給 - 1859 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 55.9 g えんぶん 8.3 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。