



週間献立表



日付	3月7日 (日)	3月8日 (月)	3月9日 (火)	3月10日 (水)	3月11日 (木)	3月12日 (金)	3月13日 (土)
あさ朝	ロールパン イチゴジャム 豆と豆乳のサラダ くだもの (バナナ) 牛乳	米飯 インゲンの炒め煮 めかぶ納豆 味噌汁 (ほうれん草) つぼ漬け 牛乳	メロンパン カレーポトフスープ 牛乳	米飯 昆布と角天の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 (大根) たいみそ 牛乳	クロワッサン カポナータ パンプキンサラダ 牛乳	米飯 ししゃも 突きこんの炒め物 味噌汁 (キャベツ) しらすのおろし和え 牛乳	食パン りんごジャム スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 牛乳
ひる昼	米飯 肉豆腐 塩クラゲの酢の物 味噌汁 (里芋) ふりかけ (かつお) どら焼き	米飯 蓮根入りつくね焼き (テリヤキ) 付) ふきの金平 ヘルシーサラダ 清まし汁 (まいたけ) ふりかけ (たらこ)	米飯 蒸し鶏の油淋鶏ソース 付) もやしソテー 白菜と塩昆布の和え物 春雨スープ くだもの (パイ)	中華丼 春巻き&シューマイ 豆苗のスープ パンナコッタ (ストロベリーソース)	米飯 鮭の西京焼き 付) 人参の金平 明太子としめじの和風焼きビーフン けんちん汁	かしわごはん きつねうどん ねばねばサラダ くだもの (オレンジ) 	米飯 牛肉と菜の花の オイスターソース炒め カリフラワーとツナのサラダ 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (たまご)
ゆう夕	米飯 鯖のカレームニエル (トマトソース) 付) きのこスパゲッティ 青梗菜のおかか和え もずくスープ 高菜漬け	米飯 チーズオムレツ (ホワイトソース) 付) ブロッコリー 切干の柚子ゴマサラダ レタスとベーコンのスープ くだもの (洋梨)	米飯 白身魚の揚げ煮 付) かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁 (おつゆ麩) しば漬け	米飯 ポークピカタ 付) クリームマカロニ キャベツとカニカマのサラダ オニオンスープ ふりかけ (さけ)	米飯 鶏肉のピーナッツバター焼き 付) アスパラとコーンのソテー 彩りサラダ 味噌汁 (チンゲン菜) くだもの (黄桃缶)	米飯 豚肉のカレーマヨ炒め 付) 里芋のジャーマンポテト 胡瓜と油揚げの和え物 味噌汁 (豆腐・わかめ) 野沢菜漬け	米飯 ぎせい豆腐 付) 茄子の煮物 もやしとハムの和え物 味噌汁 (かぼちゃ) しそ昆布
せいぶん成分	I補給 - 1832 kcal たんぱく質 71.4 g 脂質 51.0 g えんぶん 7.2 g	I補給 - 1848 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 51.3 g えんぶん 9.5 g	I補給 - 1730 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 51.0 g えんぶん 7.0 g	I補給 - 1910 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 63.6 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1783 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 67.0 g えんぶん 6.8 g	I補給 - 1720 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 47.4 g えんぶん 9.9 g	I補給 - 1854 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 56.3 g えんぶん 9.3 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。