



日付	3月14日 (日)	3月15日 (月)	3月16日 (火)	3月17日 (水)	3月18日 (木)	3月19日 (金)	3月20日 (土)
あき朝	ロールパン マーマレードジャム 菜の花とウインナーの ガーリックソテー ヨーグルト 牛乳	米飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のからし和え 味噌汁 (お麩) 一食のり佃煮 牛乳	コッペパン ヘルシーサラダ くだもの (黄桃缶) 牛乳	食パン イチゴジャム ポテトサラダ コーンスープ 牛乳 (健康診断)	カステラサンド スパゲッティサラダ くだもの (バナナ) 牛乳	米飯 レンコンの 柚子胡椒炒め 納豆 味噌汁 (ほうれん草) つば漬け 牛乳	食パン チョコクリーム ココロ野菜の クリーム煮 くだもの (みかん缶) 牛乳
ひる昼	米飯 鶏肉の利休焼き 付) インゲンの金平 茄子の味噌煮 清まし汁 (玉子豆腐) プチロールケーキ	米飯 鮭の塩焼き 付) 厚焼玉子・レモン 付) 大根おろし 白菜と桜エビの和え物 味噌汁 (もやし・にら) ふりかけ (たらこ)	米飯 とんかつ 付) 干切りキャベツ もやしの 和え物 バンバンジー和え 味噌汁 (白菜) プリン	ワカメご飯 肉そば ほうれん草と舞茸の 和え物 くだもの (洋梨)	米飯 鯖の梅しそ焼き 付) 筍の金平 春雨と豚肉の 和え物 ピリ辛炒め 春菊のしらす和え 清まし汁 (そうめん)	エビピラフ メンチカツ 海藻サラダ ジュリアンスープ マスカットゼリー 	米飯 焼肉炒め 付) きゃべつと きのこのソテー マカロニサラダ 味噌汁 (茄子) ふりかけ (野菜)
ゆう夕	ゆかりご飯 お好み焼風オムレツ 付) 焼きそば 胡瓜のナムル 味噌汁 (チンゲン菜)	米飯 肉じゃが アスパラとベーコンの サラダ キノコの生姜スープ くだもの (りんご)	米飯 麻婆豆腐 大根とツナの和え物 清まし汁 (とろろ昆布) 	米飯 白身魚のえのき中華蒸し 厚揚げの含め煮 根菜味噌汁 野沢菜漬け	米飯 黒酢豚 もやしと竹輪の和え物 味噌汁 (かぼちゃ) べったら漬け 	米飯 鶏肉のはちみつ バター焼き 新玉葱のチーズ焼き 付) かぼちゃのグリル 春雨と胡瓜の 胡麻サラダ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (たまご)	米飯 和風ロールキャベツ 付) 菜の花 付) ウインナー 茄子とサバ缶の トマト煮 くだもの (パイナップル) ごま昆布
せいぶん成分	I補給 - 1874 kcal たんぱく質 70.7 g 脂質 64.3 g 塩分 8.6 g	I補給 - 1794 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 47.9 g 塩分 8.1 g	I補給 - 1799 kcal たんぱく質 72.4 g 脂質 50.1 g 塩分 7.0 g	I補給 - 1865 kcal たんぱく質 79.8 g 脂質 52.3 g 塩分 7.9 g	I補給 - 1788 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 45.3 g 塩分 7.3 g	I補給 - 1830 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 53.5 g 塩分 8.9 g	I補給 - 1943 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 62.4 g 塩分 9.4 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。