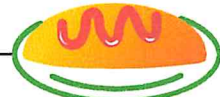



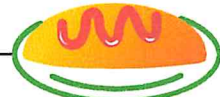







週間献立表



ひづけ 日付	3月6日 (日)	3月7日 (月)	3月8日 (火)	3月9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン イチゴジャム マカロニサラダ ヨーグルト ショア	ベイハン 米飯 切り昆布の煮物 アオ ナットウ 青じそ納豆 ミンシル (ダイコンハ) 味噌汁 (大根菜) カップア漬け ギョウニウ 牛乳 	カステラサンド ブロッコリーと ツナのサラダ カレーポトフ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 けんちん煮 キュウリ 胡瓜とささみの ワサビショウユア 山葵醤油和え ミンシル 味噌汁 (お麩) ウメ 梅びしお ギョウニウ 牛乳 	あんぱん ウインナーの卵とし タマゴ コーンスープ ギョウニウ 牛乳 	ベイハン 米飯 サケ ショヤ 鮭の塩焼き レンコンの ユズコショウイタ 柚子胡椒炒め ミンシル 味噌汁 (豆腐・わかめ) タカナ ツ 高菜漬け ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ポテトサラダ くだもの (黄桃缶) ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ハッシュドポーク チキンナゲット スナップエンドウと ツナのサラダ ベルギーワッフル 	ベイハン 米飯 オープンオムレツ ツケ ソウ 付) ほうれん草のソテー いんげんの胡麻マヨサラダ わかめスープ ヨウナシ くだもの (洋梨) 	ベイハン 米飯 さば大根 ダイコン ツケ ハナニンジシ シュンギク 付) 花人参と春菊 ひじきの炒め煮 オクラのなめ茸和え ミンシル 味噌汁 (里芋)	チャーハン (小) ショウ 塩ラーメン ア 青菜のしらす和え ぶどうゼリー 	べいはん 米飯 チンジャオロース ナス 茄子のコチュポン酢和え カニカマと氷菜の ミスナ 中華スープ くだもの (りんご) 	炊き込みパエリア シーザーサラダ オニオンスープ パンナコッタ ミズナ (ストロベリーソース) 	ベイハン 米飯 トリニク ハカダキ 鶏肉の博多焼き ツケ 付) いんげんの金平 キンピラ スパゲティサラダ ミンシル 味噌汁 (もやし・にら)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 シロミサカナ キンシム 白身魚の錦糸蒸し ツケ ム 付) 蒸しキャベツ チュウカフウハルサメ 中華風春雨サラダ ミンシル 味噌汁 (白菜) ハクサイ ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 ア ダ トウフ 揚げ出し豆腐の きのこあん ナ ハナ 菜の花のおかか和え ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) サイ たくあん漬け	ベイハン 米飯 ゴボウつくね ツケ タケノコキンピラ 付) 筍の金平 アツク 厚揚げの詰め煮 ス シル マ 清まし汁 (巻き麩) タケ くだもの (みかん缶)	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ 付) ラタトゥイユ ポパイサラダ ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) アツク 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 サワラ サイキョウヤ 鯖の西京焼き ツケ ツ 付) 突きこんの炒め煮 イタ ニ 冬瓜のそぼろ煮 ミンシル 清まし汁 (つくね) ス 白菜漬け	ベイハン 米飯 ブタニク ショウガヤ 豚肉の生姜焼き ヤマイモ 山芋とめかぶの酢の物 ミンシル 味噌汁 (小松菜) コマツナ くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 ロールキャベツ (クリーム) ツケ 付) ブロッコリー ツケ 付) ウインナー ピーマンの塩昆布和え シオコンブア ふりかけ (野菜) 
せいぶん 成分	I補給 - 1945 kcal たんぱく質 82.2 g 脂質 59.3 g えんぶん 7.7 g	I補給 - 1778 kcal たんぱく質 71.4 g 脂質 59.0 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1740 kcal たんぱく質 78.1 g 脂質 58.0 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1753 kcal たんぱく質 76.0 g 脂質 51.5 g えんぶん 9.1 g	I補給 - 1736 kcal たんぱく質 71.8 g 脂質 61.0 g えんぶん 6.9 g	I補給 - 1751 kcal たんぱく質 70.7 g 脂質 50.7 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1846 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 65.1 g えんぶん 7.9 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。