



| ひづけ 日付 | 3月13日 (日) | 3月14日 (月) | 3月15日 (火) | 3月16日 (水) | 3月17日 (木) | 3月18日 (金) | 3月19日 (土) |
|------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| あさ 朝 | 食パン マーマレードジャム ズッキーニの トマト炒め煮 野菜ジュース | 米飯 カブのくず煮 温泉玉子 味噌汁 (白菜) カッパ漬け 牛乳 | チョコチップ メロンパン 春菊とコーンの イタリアンサラダ クリームスープ 牛乳 | 米飯 金平ゴボウ 納豆 味噌汁 (巻き麩) かつおみそ 牛乳 (健康診断) | 食パン りんごジャム アスパラと ベーコンのソテー コロコロ野菜の クリームスープ 牛乳 | 米飯 卵の花 キャベツの ピーナッツ和え 味噌汁 (かぼちゃ) つぼ漬け 牛乳 | 黒糖ロールパン 豆たっぷりサラダ くだもの (洋梨) 牛乳 |
| ひる 昼 | 米飯 白身魚のえのき中華蒸し 豆苗と油揚げの和え物 味噌汁 (青梗菜) カステラ | 米飯 回鍋肉 小松菜とカニカマの ナムル きのこの生姜スープ ふりかけ (さけ) | ゆかりご飯 ごぼう天うどん ほうれん草の白和え 抹茶のババロア | 米飯 鶏のから揚げ 付) 干切り野菜 春雨の酢の物 味噌汁 (厚揚げ) | 米飯 鮭の柚子味噌焼き 付) 大根葉のごま油炒め もやしのザーサイ和え 沢煮椀 | 親子丼 白菜の コールスローサラダ 根菜の味噌汁 青りんごゼリー | 米飯 煮込みハンバーグ 付) ブロッコリー 付) グリルポテト ヘルシーサラダ かぼちゃの ポタージュースープ |
| ゆう 夕 | ドライカレー 青梗菜と角天の煮物 ブロッコリーと ナッツのサラダ フルーチェ | 米飯 ぎせい豆腐 付) 茄子の煮物 かぼちゃのハニー マスタードサラダ 味噌汁 (大根葉) ごま昆布 | 米飯 カレーのピリ辛照り煮 付) 里芋の煮物 オクラとえのきの和え物 豚汁 野沢菜漬け | ひじきご飯 かに玉風あんかけ 付) 青梗菜と きくらげのソテー いんげんのツナマヨ和え くだもの (フルーツミックス) | 米飯 豚肉と厚揚げの キムチ炒め 菜の花のごまサラダ 味噌汁 (春菊) くだもの (バナナ) | 米飯 ピーマンの肉詰め 付) じゃが芋の金平 胡瓜のおろし和え ニラとしめじの 春雨スープ 白菜漬け | 米飯 肉じゃが レタスマリネ 味噌汁 (茄子) ふりかけ (かつお) |
| せいぶん 成分 | I補給 - 1891 kcal たんぱく質 78.1 g 脂質 54.1 g えんぶん 6.4 g | I補給 - 1740 kcal たんぱく質 76.2 g 脂質 49.6 g えんぶん 8.4 g | I補給 - 1702 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 46.1 g えんぶん 7.6 g | I補給 - 1750 kcal たんぱく質 71.0 g 脂質 56.9 g えんぶん 7.1 g | I補給 - 1780 kcal たんぱく質 83.2 g 脂質 59.2 g えんぶん 8.3 g | I補給 - 1704 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 46.3 g えんぶん 7.3 g | I補給 - 1937 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 62.6 g えんぶん 10.7 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。