

ひつけ 日付	3月19日 (日)	3月20日 (月)	3月21日 (火)	3月22日 (水)	3月23日 (木)	3月24日 (金)	3月25日 (土)
あさ 朝	あんぱん マカロニサラダ クリームスープ ギュウニユウ 牛乳 	ベイハン 米飯 ししゃも ツ 突きこんの金平 ミンシル 味噌汁 (小松菜) フメゴ 梅干し ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ポテトサラダ ヨーグルト ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 カボチャ 南瓜のそぼろ煮 ナットウ おろし納豆 ミンシル 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (かつお) ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム カレーポトフ くだもの(バナナ) ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 オンセンタマゴ 温泉玉子 ナ 菜の花と白子の和え物 ミンシル 味噌汁 (大根) ふりかけ (さけ) ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン ピーナッツマーガリン マメ トウニユウ 豆と豆乳のサラダ ダンゴ エビ団子と ヤサイ 野菜のスープ ギュウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 シロミサカナ リキョウヤ 白身魚の利休焼き ツケ 付) がんもの煮物 ナ 菜の花の酢味噌和え けんちん汁 ピーチゼリー	ベイハン 米飯 ギュウニク 牛肉のスパイスソテー ツケ 付) スパゲティソテー キャベツの チーズおかか和え ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 ポークソテー (バターしょうゆソース) ツケ 付) アスパラソテー オクラともずくの酢の物 ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) ミニロール	ダイ 大根菜ご飯 ニク 肉そば ほうれん草と サクラ 桜えびの和え物 マツチャ 抹茶プリン 	ベイハン 米飯 サーモンフライ タルタルソース ツケ センギ 付) 干切りキャベツ もやしとハムの和え物 ミズナ 水菜のスープ	シーフードカレー マセドアンサラダ チーズオニオンスープ ぶどうゼリー 	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ 付) ジャーマンポテト ダイコン 大根とクラゲの中華和え ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (たらこ)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉とエリンギの ヌズコショウイタ 柚子胡椒炒め ウォルdorfサラダ ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 フカトリ 若鶏のカチャトーラ ツケ 付) ブロッコリー キリボ 切干し大根のナムル ダイコン ワカメと豆腐のスープ トウフ くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 マーボーナス 麻婆茄子 いんげんとささみの ア モノ 和え物 シル 清まし汁 (巻き麩) ふりかけ (しそ) 	ベイハン 米飯 シロミサカナ チュウカ 白身魚の中華あん ハクサイ 白菜の コールスローサラダ ハルサメ 春雨とひき肉の ニク チリソース シソ しそ昆布	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉とじゃが芋の旨煮 アイモ ウマニ ピーマンの塩昆布和え ショコンブ 味噌汁 (豆腐・わかめ) タカナブ 高菜漬け 	ベイハン 米飯 サバ ウメニ 鯖の梅煮 ツケ アツア 付) 厚揚げ チンゲンサイ 青梗菜のザーサイ和え サトイモ 味噌汁 (里芋) カッパ漬け	ベイハン 米飯 レンコンイ 蓮根入りつくね焼き ツケ タケノコ 付) 筍バター コマツナ 小松菜と イタモノ ベーコンの炒め物 ミンシル 味噌汁 (茄子) ノザワナツ 野沢菜漬け
せいぶん 成分	I補給 - 1710 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.3 g しじつ 脂質 55.9 g えんぶん 塩分 6.2 g	I補給 - 1790 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.4 g しじつ 脂質 56.0 g えんぶん 塩分 8.1 g	I補給 - 1720 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.0 g しじつ 脂質 51.2 g えんぶん 塩分 6.6 g	I補給 - 1795 kcal 蛋白質 76.8 g しじつ 脂質 47.9 g えんぶん 塩分 10.0 g	I補給 - 1775 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.7 g しじつ 脂質 62.5 g えんぶん 塩分 8.3 g	I補給 - 1730 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.0 g しじつ 脂質 52.6 g えんぶん 塩分 10.3 g	I補給 - 1772 kcal たんぱくしつ 蛋白質 78.7 g しじつ 脂質 61.7 g えんぶん 塩分 8.9 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。