

ひづけ 日付	3月26日 (日)	3月27日 (月)	3月28日 (火)	3月29日 (水)	3月30日 (木)	3月31日 (金)	4月1日 (土)
あさ 朝	シヨク 食パン チョコクリーム スパゲティーサラダ コーンスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 アツヤ タマゴ 厚焼き玉子 ニンジン キンピラ 人参の金平 ミソシル 味噌汁 (オクラ) ゆずみそ ギョウニユウ 牛乳	シヨク 食パン マーマレードジャム かぶのクリーム煮 くだもの (バナナ) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ゴモクニマメ 五目煮豆 チンゲンサイ 青梗菜のおかか和え ミソシル 味噌汁 (大根) ふりかけ (たらこ) ギョウニユウ 牛乳	シヨク 食パン りんごジャム ズッキーニのソテー ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ウ ハナ 卵の花 チュウカフウ ハルサメ 中華風春雨サラダ ミソシル 味噌汁 (大根葉) イッシュョク ツクダニ 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	シヨク 食パン ピーナッツマーガリン マカロニサラダ くだもの (りんご) ギョウニユウ 牛乳 
ひる 昼	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー ツケ ニンジン 付) 人参グラッセ ピーマンとツナの和え物 ミソシル チンゲンサイ 味噌汁 (青梗菜) バームクーヘン	ベイハン 米飯 サバ ネギゴマ ユキ 鯖の葱胡麻しょう油焼き ツケ ソウ 付) ほうれん草と ベーコンのソテー ふきとあさりの煮物 ミソシル 味噌汁 (じゃが芋) くだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 セサミカツ ツケ センギ 付) 千切りキャベツ ナ ハナ サクラ ア モノ 菜の花と桜エビの和え物 ハルサメ 春雨スープ	ハン ワカメご飯 ちゃんぽん 春巻き フルーツゼリー 	ベイハン 米飯 プルコギ キュウリ 胡瓜とザーサイのナムル ミソシル サトイモ 味噌汁 (里芋) ふりかけ (さけ)	ロールパン マカロニグラタン スナップエンドウと ツナのサラダ ウインナーのスープ くだもの (みかん缶) 	タ 炊き込みパエリア かぼちゃの コロコロサラダ チキンボールと 野菜のスープ パンナコッタ (ストロベリーゼリー)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 シロミ サカナ ヤ 白身魚のコーンマヨ焼き ツケ 付) カリフラワーの ソテー ゆ ちくわ ア モノ もやしと竹輪の和え物 ミソシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 トウフ ニク 豆腐の肉みそあんかけ イトカンテン チュウカア 糸寒天の中華和え ス シル ハナフ 清まし汁 (花麩) ごま昆布	ベイハン 米飯 サケ ユウアンヤ 鮭の幽庵焼き ツケ タケノコキンピラ 付) 筍の金平 サトイモ 里芋のそぼろ煮 ミソシル ソウ 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (しそ)	ベイハン 米飯 ひじきと大葉の ふわふわつくね ツケ 付) きのこの ガーリックソテー キャベツの ピーナッツ和え ミソシル ナ ハナ 味噌汁 (菜の花) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 タンドリーチキン ツケ 付) アスパラソテー ハクサイ シュンギク シラスア 白菜と春菊の白子和え タマゴ チュウカ 玉子の中華スープ くだもの (パイন)	ベイハン 米飯 シロミサカナ ア ニ 白身魚の揚げ煮 ツケ ナス ニモイ 付) 茄子の煮物 チンゲンサイ 青梗菜とカニカマの 旨塩和え ミソシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ホイコウロク 回鍋肉 コマツナ ゴマア 小松菜の胡麻和え けんちん汁 ふりかけ (かつお)
せいぶん 成分	I初* - 1927 kcal たんぱくしつ 79.2 g 脂質 66.3 g えんぶん 9.5 g	I初* - 1809 kcal たんぱくしつ 79.4 g 脂質 56.2 g えんぶん 9.5 g	I初* - 1863 kcal たんぱくしつ 75.3 g 脂質 61.2 g えんぶん 8.0 g	I初* - 1777 kcal たんぱくしつ 75.4 g 脂質 49.9 g えんぶん 10.1 g	I初* - 1754 kcal たんぱくしつ 718.0 g 脂質 59.6 g えんぶん 7.2 g	I初* - 1783 kcal たんぱくしつ 74.8 g 脂質 65.3 g えんぶん 9.1 g	I初* - 1799 kcal たんぱくしつ 68.0 g 脂質 59.5 g えんぶん 7.7 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。