

ひづけ 日付	3月3日 (日)	3月4日 (月)	3月5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)	3月9日 (土)
あさ 朝	クリームパン スパゲティサラダ かぼちゃのポタージュ ギョウニユウ 牛乳 	米飯 ししゃも ピーマンとカマボコ の金平 ミソ汁 (さつま芋) ウメボ 梅干し ギョウニユウ 牛乳	食パン イチゴジャム ゴボウサラダ カリフラワーの クリーム煮 ギョウニユウ 牛乳	米飯 いんげんの炒め煮 おろし納豆 ミソ汁 (ほうれん草) ふりかけ (しそ) ギョウニユウ 牛乳	食パン チョコクリーム ズッキーニのソテー きのこと揚げのスープ ギョウニユウ 牛乳	米飯 ぶきと角天の煮物 白菜と桜エビの和え物 ミソ汁 (おつゆ麩) ふりかけ (さけ) ギョウニユウ 牛乳 	食パン マーガリン ヘルシーサラダ ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	五目ちらし アジの大葉フライ 清まし汁 (ハンペン) フルーチェ (いちご) 	米飯 チーズハンバーグ 付) ブロッコリー 付) バイクドポテト ほうれん草と舞茸の 和え物 コロコロ野菜の コンソメスープ	菜飯 肉そば もやしの梅かつお和え 青りんごゼリー 	米飯 鶏の唐揚げ 付) 干切りキャベツ もずくと胡瓜の酢の物 けんちん汁 	ハヤシライス エビカツ グリーンサラダ フルーツゼリー 	米飯 太刀魚の塩焼き 付) じゃが芋の金平 マカロニサラダ ミソ汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (のりごま)	米飯 鶏肉のパン粉焼き 付) アスパラと ベーコンのソテー オクラのおかか和え シュリアンスープ ふりかけ (ビーフ)
ゆう 夕	米飯 鶏肉のはちみつ焼き 付) 糸コンの甘辛炒め コマツナ 小松菜とカニカマ のナムル ミソ汁 (茄子) ふりかけ (たまご)	米飯 冬瓜と豚バラの中華煮 シュンギク とえのきの ゴマア 胡麻和え ワンタンスープ しそ昆布	米飯 白身魚の野菜あんかけ れんこんと水菜の 明太マヨ和え ミソ汁 (青梗菜) しば漬け	米飯 ぎせい豆腐 付) 大根の煮物 菜の花の昆布和え ミソ汁 (白菜) くだもの (バナナ) 	米飯 ゴボウつくね 付) 人参の金平 切干大根ののサラダ ミソ汁 (もやし・にら) カッパ漬け	米飯 お好み風オムレツ 付) 塩焼きそば 糸寒天の中華和え カニカマと長葱のスープ つぼ漬け	米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め 青菜のおかか和え ミソ汁 (大根) タカナツ 高菜漬け
せいぶん 成分	エネルギー 1722 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 55.1 g えんぶん 7.9 g	エネルギー 1802 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 55.1 g えんぶん 8.7 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 79.8 g 脂質 55.7 g えんぶん 8.0 g	エネルギー 1717 kcal たんぱく質 72.7 g 脂質 52.5 g えんぶん 7.6 g	エネルギー 1950 kcal たんぱく質 73.2 g 脂質 71.6 g えんぶん 8.4 g	エネルギー 1913 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 70.9 g えんぶん 9.5 g	エネルギー 1781 kcal たんぱく質 71.1 g 脂質 64.1 g えんぶん 7.5 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。