

日付	3月17日 (日)	3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)	3月23日 (土)
あさ朝	<p>ショウパン マーマレードジャム 豆と豆乳のサラダ ミネストローネ 牛乳</p>	<p>白飯 ひじきの煮物 めかぶ納豆 味噌汁 (豆腐・わかめ) 一食たいみそ 牛乳</p>	<p>ショウパン ピーナッツマーガリン スナップエンドウソテー パンプキンサラダ 牛乳</p>	<p>白飯 いんげんの炒め物 金時豆 味噌汁 (さつま芋) ゆずみそ 牛乳</p>	<p>ショウパン りんごジャム ポークビーンズ ヨーグルト 牛乳</p>	<p>白飯 玉子焼き 野菜炒め 味噌汁 (大根) ふりかけ (さけ) 牛乳</p>	<p>メロンパン ハムエッグ ズッキーニのソテー 牛乳</p> 
ひる昼	<p>白飯 鯖の梅しそ焼き 付) 糸コンの甘辛炒め おくらとえのきの和え物 眞沢山味噌汁 オレンジゼリー</p>	<p>白飯 眞沢山ちゃんぽん 春巻き パインゼリー</p> 	<p>白飯 牛肉のスパイスソテー 付) パセリスパゲティ マセドアンサラダ つくねと野菜のスープ ふりかけ (たらこ)</p>	<p>白飯 サーモンのマヨネーズ焼き 付) アスパラソテー ヘルシーサラダ 味噌汁 (おつゆ麩) ストロベリーババロア</p>	<p>白飯 蓮根入りつくね焼き 付) ふきの金平 春雨と胡瓜の胡麻マヨサラダ 味噌汁 (チンゲン菜) くだもの (黄桃缶)</p>	<p>白飯 キーマカレー 福神漬 氷菜のカリカリ じゃこサラダ コーヒーゼリー</p> 	<p>白飯 ミックスフライ 付) 蒸し野菜 小松菜のザーサイ和え 味噌汁 (厚揚げ) カルピスゼリー</p>
ゆう夕	<p>白飯 豆腐ステーキ (鶏ときのこのチリソースかけ) ピーマンとツナの和え物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (たまご)</p>	<p>白飯 赤魚の煮付け 付) 厚揚げ 胡瓜とカニカマの生姜酢和え 味噌汁 (白菜) ごま昆布</p>	<p>白飯 親子煮 ほうれん草と桜海老の和え物 焼売 くだもの (バナナ)</p> 	<p>白飯 鶏肉の利休焼き 付) 筍の金平 オクラの磯辺和え きくらげの中華スープ ふりかけ (のりごま)</p>	<p>白飯 白身魚の野菜あん 菜の花としめじの辛子和え 味噌汁 (大根菜) 高菜漬</p>	<p>白飯 豚肉のマーマレード焼き 付) ペッパー ブロッコリー 白菜と春菊のピーナッツ和え 味噌汁 (じゃが芋) 野沢菜漬</p>	<p>白飯 鶏肉と茄子の麻婆炒め もやしと豆苗のナムル きのこスープ カッパ漬</p>
せいぶん成分	<p>I補給 - 1713 kcal たんぱく質 78.8 g 脂質 50.6 g 塩分 7.3 g</p>	<p>I補給 - 1721 kcal たんぱく質 84.4 g 脂質 43.6 g 塩分 11.7 g</p>	<p>I補給 - 1979 kcal たんぱく質 79.7 g 脂質 71.7 g 塩分 70.0 g</p>	<p>I補給 - 1993 kcal たんぱく質 77.3 g 脂質 66.0 g 塩分 8.6 g</p>	<p>I補給 - 1775 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 52.5 g 塩分 8.0 g</p>	<p>I補給 - 1770 kcal たんぱく質 73.5 g 脂質 57.5 g 塩分 9.4 g</p>	<p>I補給 - 1792 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 60.2 g 塩分 6.9 g</p>

◎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。