



日付	3月24日 (日)	3月25日 (月)	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)	3月30日 (土)
あさ朝	<p>食パン</p> <p>イチゴジャム</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>くだもの (黄桃缶)</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>里芋のくず煮</p> <p>小松菜と竹輪の和え物</p> <p>味噌汁 (キャベツ)</p> <p>ふりかけ (のりごま)</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>大豆と蓮根の</p> <p>コンソメ煮</p> <p>パンプキンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>がんもの煮物</p> <p>ほうれん草の</p> <p>ピーナッツ和え</p> <p>味噌汁 (南瓜)</p> <p>ゆずみそ</p> <p>牛乳</p>	<p>コッペパン</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>米飯</p> <p>ししゃも</p> <p>大根葉のごま油炒め</p> <p>味噌汁 (茄子)</p> <p>ふりかけ (ビーフ)</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>ほうれん草と</p> <p>ウインナーのソテー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>牛乳</p>
ひる昼	<p>米飯</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>白菜とツナの</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>味噌汁 (春菊)</p> <p>ミルクティープリン</p> <p>ふりかけ (たまご)</p>	<p>菜飯</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>揚げ餃子</p> <p>くだもの (パイ)</p> 	<p>米飯</p> <p>白身魚の博多焼き</p> <p>系コンの甘辛炒め</p> <p>マーボー茄子</p> <p>味噌汁 (豆腐・わかめ)</p>	<p>米飯</p> <p>鶏のシオれもん焼き</p> <p>スパイスソテー</p> <p>菜の花のごま和え</p> <p>味噌汁 (じゃが芋)</p> <p>ふりかけ (わかめ)</p>	<p>たまごサンド</p> <p>チキンナゲット</p> <p>バイクドポテト</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>チョコババロア</p>	<p>プルコギ丼</p> <p>チョコレギサラダ</p> <p>春雨スープ</p> <p>フルーツ杏仁</p>	<p>米飯</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>じゃが芋の</p> <p>カレーそぼろ煮</p> <p>味噌汁 (おつゆ麩)</p>
ゆうタ	<p>米飯</p> <p>鯖の煮付け</p> <p>付) 南瓜の煮物</p> <p>オクラとえのきの酢の物</p> <p>味噌汁 (チンゲン菜)</p> <p>梅びしお</p>	<p>米飯</p> <p>鶏肉のタルタル焼き</p> <p>付) スナップエンドウ</p> <p>のソテー</p> <p>ハムマリネ</p> <p>エビ団子のスープ</p> <p>しそ昆布</p>	<p>米飯</p> <p>肉団子の酢豚風</p> <p>もやしのピリ辛ナムル</p> <p>味噌汁 (大根)</p> <p>野沢菜漬</p> 	<p>米飯</p> <p>赤魚の柚子胡椒焼き</p> <p>付) 金平ゴボウ</p> <p>胡瓜とわかめの</p> <p>酢味噌和え</p> <p>味噌汁 (厚揚げ)</p> <p>つぼ漬</p>	<p>高菜ライス</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ニラとしめじのスープ</p> <p>ぶどうゼリー</p> 	<p>米飯</p> <p>かに玉風あんかけ</p> <p>付) 青梗菜と木耳の</p> <p>ソテー</p> <p>春菊と桜エビの和え物</p> <p>味噌汁 (里芋)</p> <p>しば漬</p>	<p>米飯</p> <p>回鍋肉</p> <p>胡瓜とささみの</p> <p>わさび醤油和え</p> <p>清まし汁 (ハンペン)</p> <p>ふりかけ (おかか)</p> 
成分	<p>1893 kcal</p> <p>たんぱく質 80.0 g</p> <p>脂質 56.9 g</p> <p>塩分 8.3 g</p>	<p>1851 kcal</p> <p>たんぱく質 67.3 g</p> <p>脂質 54.6 g</p> <p>塩分 9.0 g</p>	<p>1800 kcal</p> <p>たんぱく質 72.9 g</p> <p>脂質 61.5 g</p> <p>塩分 9.4 g</p>	<p>1737 kcal</p> <p>たんぱく質 80.5 g</p> <p>脂質 45.5 g</p> <p>塩分 8.4 g</p>	<p>1685 kcal</p> <p>たんぱく質 58.4 g</p> <p>脂質 55.2 g</p> <p>塩分 7.7 g</p>	<p>1703 kcal</p> <p>たんぱく質 68.8 g</p> <p>脂質 50.1 g</p> <p>塩分 8.0 g</p>	<p>1720 kcal</p> <p>たんぱく質 76.7 g</p> <p>脂質 55.3 g</p> <p>塩分 8.2 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。