

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	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (しめじ) さつま揚げの煮物 かぼちゃサラダ うめぼ 梅干し	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (小松菜) きんぴら 金平ごぼう マカロニサラダ べったら漬け	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (厚揚げ) ししゃも だいこん 大根の煮物 うめぼ 梅びしお	しょく 食パン み 実だくさんスープ ゴボウサラダ いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (大根) にどうふ 煮豆腐 しらすおろし カッパ漬け	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (冬瓜) めだまや 目玉焼き な はな 菜の花のソテー たいみそ	しょく 食パン はくさい 白菜のクリーム煮 マーマレードジャム くだもの (黄桃缶) ぎゅうにゅう 牛乳
ひる 昼	ちらし寿司 たあ 炊き合わせ す 吸い物 もも 桃のヨーグルトムース 	べいはん 米飯 まーぼーどうふ 麻婆豆腐 ちゅうか 中華サラダ たまごスープ くだもの (バナナ) 	べいはん 米飯 サーモンのクリームソース つけ 付) アスパラガス つけ 付) パプリカソテー キャベツのレモンマヨ和え ポトフスープ コーヒーゼリー	なめし 菜飯 かき揚げうどん こまつな 小松菜のピーナッツ和え チーズババロアシュー 	かつ丼 はるさめ 春雨のエスニック風サラダ あかだし 赤出汁 くだもの (パイン缶) 	べいはん 米飯 ポークソテー (バルサミコソース) つけ 付) 人参グラッセ つけ 付) ほうれん草のソテー さといも 里芋とハムのサラダ れんこんポタージュ ふりかけ (かつお)	べいはん 米飯 タンドリーチキン つけ 付) ペペロンチーノパスタ つけ 付) ブロッコリー コールスローサラダ ミネストローネ カルピス寒天
ゆう 夕	べいはん 米飯 さかな 魚の梅煮 つけ 付) 冬瓜 つけ 付) おくら しらあ 白和え す 清まし汁 (とろろ昆布) くだもの (洋梨) 	たかな 高菜ライス いとかんてん 糸寒天の中華和え ネギスープ ヨーグルト 	べいはん 米飯 ちくまや 千草焼き つけ 付) 絹さや炒め カリフラワーの梅肉和え す 清まし汁 (蒲鉾) しそ昆布	べいはん 米飯 にくだんご 肉団子の旨煮 ふきのごま和え みそしる 味噌汁 (えのき) たくあんづ 沢庵漬け	べいはん 米飯 さかな 魚の葱味噌焼き つけ 付) 菜の花 つけ 付) 人参の金平 れんこん 蓮根のうまだれサラダ す 清まし汁 (ハンペン) ふりかけ (さけ)	べいはん 米飯 ちくわ 竹輪の磯辺揚げ つけ 付) 玉葱のグリル つけ 付) スナップえんどう もやしのオカカ和え みそしる 味噌汁 (春菊) つぼ漬け 	べいはん 米飯 さかな 魚の塩焼き つけ 付) レモン&青じそ つけ 付) ししとう ふろふき大根 す 清まし汁 (なめこ) のり佃煮 
せいぶん 成分	I補給 - 1633.1 kcal たんぱくしつ 蛋白質 65.4 g ししつ 脂質 25.5 g えんぶん 塩分 7.8 g	I補給 - 1700.6 kcal たんぱくしつ 蛋白質 59.7 g ししつ 脂質 40.7 g えんぶん 塩分 6.8 g	I補給 - 1852.2 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.1 g ししつ 脂質 57.5 g えんぶん 塩分 8.0 g	I補給 - 1743.8 kcal たんぱくしつ 蛋白質 56.0 g ししつ 脂質 43.7 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補給 - 1725.7 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.7 g ししつ 脂質 36.0 g えんぶん 塩分 8.2 g	I補給 - 1760.9 kcal たんぱくしつ 蛋白質 63.2 g ししつ 脂質 45.2 g えんぶん 塩分 7.2 g	I補給 - 1774.8 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.7 g ししつ 脂質 49.5 g えんぶん 塩分 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。