



ひづけ 日付	3月16日 (日)	3月17日 (月)	3月18日 (火)	3月19日 (水)	3月20日 (木)	3月21日 (金)	3月22日 (土)
あさ 朝	<p>食パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>豆と豆乳のサラダ</p> <p>くだもの (パイン缶)</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>茄子のオイスター炒め</p> <p>いんげんのおかか和え</p> <p>味噌汁 (おつゆ麩)</p> <p>一食のり佃煮</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>マーマレードジャム</p> <p>オムレツ</p> <p>スナップエンドウソテー</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>カリフラワーのソテー</p> <p>味噌汁 (さつま芋)</p> <p>ふりかけ (ビーフ)</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>小松菜の炒め煮</p> <p>おろし納豆</p> <p>味噌汁 (ほうれん草)</p> <p>牛乳</p>	<p>ホットケーキ</p> <p>はちみつ&</p> <p>マーガリン</p> <p>カレーポトフ</p> <p>牛乳</p> 
ひる 昼	<p>米飯</p> <p>鶏肉の博多焼き</p> <p>付) ピーマンの金平</p> <p>キャベツのと竹輪の和えも</p> <p>味噌汁 (白菜)</p> <p>野沢菜漬</p>	<p>ロコモコ丼</p> <p>カリフラワーのサワー漬</p> <p>きのこのスープ</p> <p>オレンジゼリー</p> 	<p>米飯</p> <p>白身魚の唐揚げ</p> <p>(ごまソース)</p> <p>付) 糸コンの甘辛炒め</p> <p>カブのくず煮</p> <p>味噌汁 (チンゲン菜)</p> <p>ふりかけ (わかめ)</p>	<p>ミニパンセレクト</p> <p>トマトクリームパスタ</p> <p>春野菜とアボカドのサラダ</p> <p>コーヒーゼリー</p> 	<p>米飯</p> <p>豚肉とニラのスタミナ炒め</p> <p>ピーマンの柚子胡椒和え</p> <p>味噌汁 (巻き麩)</p> <p>くだもの (フルーツミックス)</p>	<p>米飯</p> <p>白身魚のポテマヨ焼き</p> <p>付) いんげんとしめじのソテー</p> <p>ほうれん草の胡麻和え</p> <p>キャロットコンソメスープ</p> <p>ふりかけ (おかか)</p>	<p>米飯</p> <p>ミックスフライ</p> <p>付) マカロニソテー</p> <p>千切り野菜</p> <p>味噌汁 (茄子)</p> 
ゆ 夕	<p>米飯</p> <p>カレイのピリ辛照り煮</p> <p>付) がんもどき</p> <p>じゃが芋のコンソメ煮</p> <p>そばサラダ</p> <p>ふりかけ (のりごま)</p>	<p>米飯</p> <p>海鮮煮込み豆腐</p> <p>オクラと山芋の梅肉和え</p> <p>味噌汁 (ほうれん草)</p> <p>しそ昆布</p>	<p>米飯</p> <p>豚肉と蓮根の塩炒め</p> <p>菜の花と揚げのお浸し</p> <p>味噌汁 (もやし・にら)</p> <p>くだもの (バナナ)</p>	<p>米飯</p> <p>白身魚の野菜あんかけ</p> <p>小松菜の粒マスタード和え</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>高菜漬</p>	<p>米飯</p> <p>チキンソテー (マスタードクリーム)</p> <p>付) ペッパー</p> <p>ブロッコリー</p> <p>春菊と桜エビの和え物</p> <p>味噌汁 (えのき)</p> <p>ふりかけ (野菜)</p>	<p>米飯</p> <p>お好み風オムレツ</p> <p>付) 菜の花ソテー</p> <p>白菜と塩昆布の ごま油和え</p> <p>味噌汁 (豆腐・わかめ)</p>	<p>米飯</p> <p>ごぼうつくね</p> <p>付) 大根きんぴら</p> <p>ヘルシーサラダ</p> <p>清まし汁 (花麩)</p> <p>ぶどうゼリー</p>
せいぶん 成分	<p>I補給 - 1797 kcal</p> <p>たんぱく質 80.7 g</p> <p>脂質 54.0 g</p> <p>塩分 7.7 g</p>	<p>I補給 - 1711 kcal</p> <p>たんぱく質 73.4 g</p> <p>脂質 46.3 g</p> <p>塩分 7.5 g</p>	<p>I補給 - 1792 kcal</p> <p>たんぱく質 78.4 g</p> <p>脂質 55.2 g</p> <p>塩分 8.2 g</p>	<p>I補給 - 1761 kcal</p> <p>たんぱく質 65.5 g</p> <p>脂質 57.7 g</p> <p>塩分 6.3 g</p>	<p>I補給 - 1803 kcal</p> <p>たんぱく質 76.0 g</p> <p>脂質 59.8 g</p> <p>塩分 8.3 g</p>	<p>I補給 - 1796 kcal</p> <p>たんぱく質 73.5 g</p> <p>脂質 58.1 g</p> <p>塩分 8.4 g</p>	<p>I補給 - 1753 kcal</p> <p>たんぱく質 61.1 g</p> <p>脂質 51.5 g</p> <p>塩分 7.6 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。