

ひづけ 日付	3月30日 (日)	3月31日 (月)	4月1日 (火)	4月2日 (水)	4月3日 (木)	4月4日 (金)	4月5日 (土)
あさ 朝	<p>食パン マーガリン ポテトサラダ フルーチェ 牛乳</p>	<p>米飯 野菜炒め 白菜の和え物 味噌汁 (厚揚げ) 一食のり佃煮 牛乳</p>	<p>ロールパン チョコクリーム 大豆と蓮根の コンソメ煮 ヨーグルト 牛乳</p>	<p>米飯 切り昆布の煮物 おろし納豆 味噌汁 (里芋) 牛乳</p>	<p>食パン マーマレードジャム ヘルシーサラダ ミネストローネ 牛乳</p>	<p>米飯 温泉玉子 キャベツのおかか和え 味噌汁 (おつゆ麩) 牛乳</p>	<p>食パン イチゴジャム ハムエッグ きのこの ガーリックソテー</p>
ひる 昼	<p>米飯 メバルの中華あんかけ ふきとさつま揚げの煮物 豚汁 ふりかけ (かつお)</p>	<p>チャーハン (小) とんこつラーメン 焼き餃子</p> 	<p>米飯 鶏のシオれもん焼き 付) パセリスパゲッティ ポパイサラダ 根菜味噌汁</p>	<p>米飯 豚肉とじゃが芋の旨煮 いんげんのマヨサラダ けんちん汁 ふりかけ (さけ)</p>	<p>米飯 (小) 焼きそば コロッケ わかめスープ くだもの (パン缶)</p> 	<p>ハヤシライス 氷菜の カリカリじゃこサラダ ココアプリン</p> 	<p>米飯 ヒレカツ 付) 人参の金平 たけのこの炒め煮 味噌汁 (菜の花)</p>
ゆう 夕	<p>米飯 プルコギ 春菊ときのこのナムル 味噌汁 (青梗菜) 青りんごゼリー</p> 	<p>米飯 鶏のみぞれ煮 付) 南瓜の煮物 オクラともずくの 酢の物 味噌汁 (茄子) しそ昆布</p>	<p>米飯 赤魚ピカタ 付) かぶの煮物 ココロサラダ 味噌汁 (豆腐・わかめ) 野沢菜漬け</p> 	<p>米飯 エビカツ 付) ペッパー ブロッコリー グリーンサラダ ジュリアンスープ 高菜漬け</p>	<p>米飯 鯖の煮付け 付) がんもどき 胡瓜とささみの 中華和え 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (たまご)</p> 	<p>米飯 海鮮煮込み豆腐 小松菜と竹輪の和え物 蒸ししゅうまい くだもの (バナナ)</p>	<p>米飯 ごぼうと豚肉の しぐれ煮 切干とわかめの 韓国風サラダ 味噌汁 (もやし・にら) オレンジゼリー</p>
せいぶん 成分	<p>I補給 - 1892 kcal たんぱく質 79.7 g 脂質 59.9 g えんぶん 8.0 g</p>	<p>I補給 - 1812 kcal たんぱく質 79.3 g 脂質 50.2 g えんぶん 9.9 g</p>	<p>I補給 - 1794 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 72.5 g えんぶん 7.4 g</p>	<p>I補給 - 1742 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 48.6 g えんぶん 8.3 g</p>	<p>I補給 - 1885 kcal たんぱく質 75.5 g 脂質 62.0 g えんぶん 8.8 g</p>	<p>I補給 - 1825 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 58.1 g えんぶん 7.2 g</p>	<p>I補給 - 1720 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 52.3 g えんぶん 8.1 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。