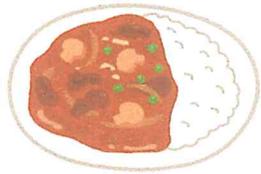
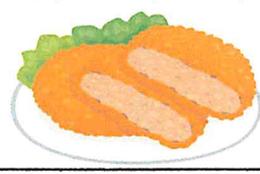
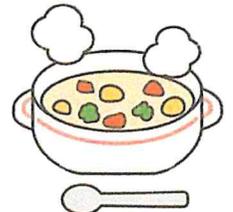


週間献立表



ひづけ	3月22日 (日)	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)
あさ朝	コッパン 白菜のクリーム煮 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 味噌汁 (おつゆ麩) 梅びしお 牛乳	食パン イチゴジャム 豆と豆乳のサラダ ミルクスープ 牛乳	米飯 葉大根のごま油炒め 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (さけ) 牛乳	食パン マーマレードジャム カリフラワーのソテー コーンスープ 牛乳	米飯 ひじきの煮物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (野菜) 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン ポテトサラダ 牛乳
ひる昼	米飯 鯖の梅しそ焼き 付) いんげんの金平 がんもの煮物 清まし汁 (まいだけ) 野沢菜漬け	米飯 鶏肉の香草パン粉焼き 付) 菜の花のソテー かぼちゃの コロコロサラダ 冬瓜とベーコンのスープ	ハヤシライス 氷菜の カリカリじゃこサラダ 青りんごゼリー 	米飯 鶏ゴボウつくね 付) 人参の金平 付) 厚焼き玉子 いんげんの ピーナッツ和え 清まし汁 (オクラ)	米飯 メンチカツ 付) じゃが芋の金平 千切り野菜 味噌汁 (茄子) ふりかけ (たまご) 	クロワッサン スパゲティナポリタン 白菜とカニカマの サラダ プリン 	米飯 白身魚の幽庵焼き 付) 糸コンの甘辛炒め ヘルシーサラダ 豚汁 ふりかけ (のりごま)
ゆう夕	米飯 豚肉とれんこんの 塩炒め 付) パセリスパゲティ オクラのなめ茸和え 味噌汁 (大根) ふりかけ (たらこ)	米飯 和風ロールキャベツ 付) ウインナー 付) ブロッコリー カブと小松菜の炒め物 胡瓜とカニカマの 生姜酢和え しそ昆布	米飯 ミックスフライ 付) スナップエンドウ ソテー もやしのザーサイ和え 味噌汁 (春菊) 高菜漬け	米飯 白身魚の博多焼き 付) ピーマンの ピリ辛炒め ほうれん草と舞茸の 香り和え 中華スープ くだもの (バナナ)	米飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き 付) レンコンのソテー ふきとの煮物 すまし汁 (とろろ昆布)	米飯 さば大根 オクラ納豆 きのこのっぺい汁 くだもの (みかん缶)	米飯 クリームシチュー ゴーヤの卵炒め キャベツのツナの和え 
せいぶん成分	I補給 - 1612 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.3 g ししつ 脂質 49.7 g えんぶん 塩分 7.2 g	I補給 - 1688 kcal たんぱくしつ 蛋白質 64.2 g ししつ 脂質 52.1 g えんぶん 塩分 9.8 g	I補給 - 1837 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.4 g ししつ 脂質 59.5 g えんぶん 塩分 8.9 g	I補給 - 1553 kcal 蛋白質 65.2 g ししつ 脂質 39.8 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補給 - 1801 kcal 蛋白質 61.1 g ししつ 脂質 60.0 g えんぶん 塩分 9.7 g	I補給 - 1779 kcal たんぱくしつ 蛋白質 62.4 g ししつ 脂質 57.2 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補給 - 1818 kcal たんぱくしつ 蛋白質 79.2 g ししつ 脂質 56.4 g えんぶん 塩分 8.4 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。