

ひづけ 日付	3月10日 (日)	3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)
あさ 朝	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (もやし) きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物 はくさい 白菜のコールスローサラダ ふりかけ (かつお)	べいはん 米飯 みそしる さといも 味噌汁 (里芋) レンコンの柚子胡椒炒め やまいも 山芋とろろ しそ昆布	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (ごぼう) いと あまからに 糸コンの甘辛煮 かぼちゃサラダ のり佃煮	しょく 食パン オムレツ クリームスープ いちごジャム コーヒー 	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (わかめ) さといも 里芋のそぼろ煮 スパゲティーサラダ ふりかけ (野菜)	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (じゃが芋) さばの塩焼き だいこん ば 大根葉のごま油炒め うめぼ 梅干し	しょく 食パン まめ 豆たっぷりサラダ コンソメスープ りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 
ひる 昼	べいはん 米飯 ぎゅうにく 牛肉のしぐれ煮 オクラと長芋の梅和え みそしる 味噌汁 (しめじ) クリームブッセ	べいはん 米飯 ぶたにく おおばいた 豚肉の大葉炒め なす 茄子のマリネ わかめスープ りんご寒天 	べいはん 米飯 チーズオムレツ つけ さといも 付) 里芋のジャーマンポテト ブロッコリーとツナのサラダ ガーリックスープ ストロベリーババロア	べいはん 米飯 とり 鶏のシオれもん焼き つけ こな いも 付) カレー粉ふき芋 つけ にんじん 付) 人参グラッセ ほうれん草と桜えびの和え物 みそしる (ふ) 味噌汁 (麩) フルーツゼリー	ロールパン ミートソーススパゲティ はる 春キャベツのサラダ チョコムース 	ロコモコ丼 キャロットサラダ はくさい 白菜のスープ プリン 	べいはん 米飯 さかな たったあ 魚のカレーの竜田揚げ つけ 付) ラタトゥイユ だいこん 大根サラダ ぶた 豚ともやしのスープ ふりかけ (たまご)
ゆう 夕	べいはん 米飯 チキンクリームシチュー おんやさい 温野菜サラダ くだもの (パイン缶) 	べいはん 米飯 さかな わふう 魚の和風ムニエル つけ にんじん 付) 人参のソテー つけ 付) カリフラワー みずな 水菜とささみの胡麻サラダ みそしる とうふ 味噌汁 (豆腐) ふりかけ (さけ)	べいはん 米飯 メンチカツ つけ 付) キャベツ つけ 付) トマト けんちん煮 もずくスープ のざわなづ 野沢菜漬け 	べいはん 米飯 かれいの煮付け つけ 付) がんもどき つけ 付) おくら はくさい 白菜のゆかり和え みそしる 味噌汁 (えのき) くだもの (フルーツカクテル)	べいはん 米飯 とうふ 豆腐ステーキきのこあん もやしのザーサイ和え ちゅうか 中華スープ カップ漬け	べいはん 米飯 ぶた 豚キムチ こんぶ 昆布サラダ す ましる 清まし汁 (はんぺん) くだもの (みかん缶) 	べいはん 米飯 にく 肉じゃが キャベツと塩昆布のごま油和え みそしる あつあ 味噌汁 (厚揚げ) くだもの (黄桃缶) 
せいぶん 成分	I栄養 - 1820.2 kcal たんぱくしつ 60.9 g ししつ 46.6 g えんぶん 7.9 g	I栄養 - 1789.2 kcal たんぱくしつ 69.3 g ししつ 45.8 g えんぶん 7.0 g	I栄養 - 1882.5 kcal たんぱくしつ 62.4 g ししつ 59.0 g えんぶん 8.0 g	I栄養 - 1881.7 kcal たんぱくしつ 79.0 g ししつ 44.7 g えんぶん 7.4 g	I栄養 - 1848.2 kcal たんぱくしつ 73.0 g ししつ 52.9 g えんぶん 6.3 g	I栄養 - 1862.0 kcal たんぱくしつ 75.3 g ししつ 53.7 g えんぶん 7.3 g	I栄養 - 1755.5 kcal たんぱくしつ 65.6 g ししつ 46.5 g えんぶん 7.8 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。