

ひづけ日付	3月17日 (日)	3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)	3月23日 (土)
あさ朝	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (じゃが芋) ひじきの煮物 まんとまめ あまに 金時豆の甘煮 ぶりかけ (たまご)	べいはん 米飯 みそしる こまつな 味噌汁 (小松菜) ふきと角天の煮物 オクラのツナ和え しそ昆布	べいはん 米飯 みそしる なす 味噌汁 (茄子) ウィンナーのソテー ほうれん草ソテー ぶりかけ (たらこ)	しょく 食パン ゴボウサラダ コーンスープ マーマレードジャム ぎゅうにゅう 牛乳 	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (麩) ごもくにまめ 五目煮豆 はくさい にびた 白菜の煮浸し うめぼ 梅干し	べいはん 米飯 みそしる 味噌汁 (しめじ) ししゃも さんさい にもの 山菜の煮物 ぶりかけ (かつお)	しょく 食パン ちんげんさい に 青梗菜のクリーム煮 リンゴジャム くだもの (フルーツカクテル) ぎゅうにゅう 牛乳 
ひる昼	べいはん 米飯 おたにく 豚肉のテンメンジャン炒め はくさい たまご 白菜と玉子のレモン風味サラダ とうがん 冬瓜スープ くだもの (バナナ)	べいはん 米飯 ローストチキンカツ つけ マカロニソテー つけ にんじん 付) 人参グラッセ マセドアンサラダ ジュリアンスープ はくとう 白桃ゼリー 	べいはん 米飯 さばの塩焼き  つけ レモン つけ あお 付) 青じそ しゅんぎく しらあ 春菊の白和え ぶたじる 豚汁 くだもの (オレンジ)	なめし 菜飯 ごもく 五目あんかけラーメン む 蒸ししゅうまい あんにんどうふ 杏仁豆腐  	べいはん 米飯 さかな 魚のグリーンマヨ焼き つけ ヤングコーン つけ アスパラガスのソテー きのこの和え物 みそしる 味噌汁 (もやし) ぶりかけ (野菜)	べいはん 米飯 タコライス いろど 彩りサラダ コロコロ野菜スープ エクレア 	べいはん 米飯 すき焼き風 おんせんたまご 温泉玉子 す 清まし汁 (春菊) リンゴのコンポート
ゆう夕	べいはん 米飯 まつかぜや 松風焼き つけ ちんげんさい 付) 青梗菜ソテー どうみょう あぶらあ 豆苗と油揚げの和え物 みそしる 味噌汁 (ごぼう) たかなづ 高菜漬け 	べいはん 米飯 さかな うめ 魚の梅しそ焼き つけ あつや たまご 付) 厚焼き玉子 つけ きぬ 付) 絹さや キャベツの甘酢和え みそしる かぼちゃ 味噌汁 (南瓜) くだもの (洋梨)	べいはん 米飯 や にくいた 焼き肉炒め もやしのナムル ネギスープ ヨーグルト 	べいはん 米飯 すり身のピリ辛焼き つけ たまねぎ 付) 玉葱のグリル つけ や かぼちゃ 付) 焼き南瓜 ごま豆腐 みそしる さといも 味噌汁 (里芋) べったら漬け	べいはん 米飯 とりにく 鶏肉のトマト煮 つけ マッシュポテト つけ ブロッコリー はるさめ 春雨サラダ たまご 玉子スープ くだもの (黄桃缶)	べいはん 米飯 おたにく しお いため 豚肉の塩だれ炒め な はな のオカカ和え す 清まし汁 (蒲鉾) しば漬け	べいはん 米飯 からあ メバルの唐揚げ つけ だいこん 付) 大根おろし つけ かいわ 付) 貝割れ きゅうり にはいす 胡瓜とわかめの二杯酢 みそしる とうふ 味噌汁 (豆腐) ぶりかけ (梅)
せいぶん成分	I補給 - 1832.4 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.9 g ししつ 脂質 43.1 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補給 - 1797.7 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.5 g ししつ 脂質 42.3 g えんぶん 塩分 8.0 g	I補給 - 1884.2 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.6 g ししつ 脂質 60.3 g えんぶん 塩分 6.8 g	I補給 - 1912.1 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.3 g ししつ 脂質 43.0 g えんぶん 塩分 6.6 g	I補給 - 1889.8 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.5 g ししつ 脂質 57.2 g えんぶん 塩分 7.2 g	I補給 - 1810.8 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.6 g ししつ 脂質 49.2 g えんぶん 塩分 7.8 g	I補給 - 1878.3 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.6 g ししつ 脂質 56.6 g えんぶん 塩分 7.4 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。