



日付	3月1日 (日)	3月2日 (月)	3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)
あさ朝	米飯 大根葉のごま油炒め 白菜のおかか和え 味噌汁 (豆腐・わかめ) つぼ漬け 牛乳	ロールパン マーメイドジャム ヘルシーサラダ ポトフスープ 牛乳	米飯 五目豆煮 もやしとかまぼこの和え物 味噌汁 (白菜) 一食のり佃煮 牛乳	あんぱん クリームパン ポテトのチーズ焼き ペンネサラダ 牛乳	米飯 れんこんの柚子胡椒炒め コールスローサラダ 味噌汁 (もやし・にら) カッパ漬け 牛乳	米飯 ほうれん草の煮びたし キムチ納豆 味噌汁 (じゃが芋) しば漬け 牛乳	食パン チョコクリーム ベーコンエッグ カリフラワーのソテー 牛乳
ひる昼	米飯 鶏ゴボウつくね 小松菜と しめじのソテー かぼちゃのグリル 切干大根のサラダ 味噌汁 (キャベツ)	米飯 ポークソテー (ハニーマスタードソース) バジルスパゲッティ 茄子のマリネ 味噌汁 (玉ねぎ)	さくらご飯 鯖の塩焼き ごぼうのきんぴら 菜の花の菜種マヨ和え 清まし汁 (そうめん) 桃のヨーグルトムース	米飯 牛肉ときのこのオイスター炒め いんげんの胡麻和え 青梗菜と カニカマのスープ	クロワッサン 茄子のトマトスパゲテ グリーンリーフのイタリアンサラダ 洋風かきたまスープ	米飯 メバルのから揚げ (ごまソース) アスパラガスとパプリカのソテー 春雨と胡瓜の酢の物 味噌汁 (厚揚げ) ぶりかけ (野菜)	米飯 鶏肉の葱味噌焼き 大根と揚げの金平 里芋のジャーマンポテト もやしと ベーコンのスープ
ゆう夕	オムライス (デミグラスソース) れんこんの胡麻マヨサラダ ネギスープ ヨーグルト	米飯 白身魚のパン粉焼き さつまいもとエリンギのソテー カリフラワーのサラダ チキンボールと野菜のスープ ぶりかけ (たまご)	米飯 鶏肉のみぞれ煮 冬瓜と人参の煮物 三つ葉 おくらのなめ茸和え 味噌汁 (かぼちゃ) 白菜漬け	米飯 海鮮煮込み豆腐 胡瓜とくらげのピリ辛和え 味噌汁 (茄子) 野沢菜漬け	米飯 ホキの中華あんかけ 春菊のおろし和え 味噌汁 (おつゆ麩) しそ昆布	米飯 豚肉ときくらげの卵炒め スナップえんどうとツナのサラダ わかめスープ くだもの (みかん缶)	米飯 ロールキャベツ (コンソメ味) ウインナー ブロッコリー 水菜とささみの和え物 ぶりかけ (たらこ)
せいぶん成分	I補給 - 1738 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.1 g ししつ 脂質 46.9 g えんぶん 塩分 9.9 g	I補給 - 1751 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.7 g ししつ 脂質 56.3 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補給 - 1769 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.8 g ししつ 脂質 41.5 g えんぶん 塩分 8.2 g	I補給 - 1755 kcal たんぱくしつ 蛋白質 80.0 g ししつ 脂質 60.7 g えんぶん 塩分 6.5 g	I補給 - 1814 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.7 g ししつ 脂質 53.0 g えんぶん 塩分 9.7 g	I補給 - 1877 kcal たんぱくしつ 蛋白質 77.9 g ししつ 脂質 51.2 g えんぶん 塩分 8.8 g	I補給 - 1883 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.7 g ししつ 脂質 67.5 g えんぶん 塩分 8.2 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。