

週 間 献 立 表

令和7年3月3日(月) ~ 令和7年3月9日(日)

		3月3日(月)			3月4日(火)			3月5日(水)			3月6日(木)			3月7日(金)			3月8日(土)			3月9日(日)		
朝食	基本	ご飯 蓮根の柔らか煮 莖わかめ(しば) みそ汁(白) 乳酸菌飲料			ご飯 玉子焼き 白菜の煮浸し みそ汁(合) 乳酸菌飲料			ご飯 じゃが芋の田舎煮 オクラのゆかり和え みそ汁(赤) 乳酸菌飲料			ご飯 なすのそぼろ煮 きゅうりの昆布和え みそ汁(白) 乳酸菌飲料			ご飯 スナップエンドウの卵炒め 山菜炒り煮 みそ汁(合) 乳酸菌飲料			ご飯 ハムステーキ ミックスサラダ みそ汁(赤) 乳酸菌飲料			ご飯 ふきの油炒め 赤魚の塩麹漬焼き みそ汁(白) 乳酸菌飲料		
	B	ロールパン 蓮根の柔らか煮 スナップエンドウの和え スープ 牛乳			ロールパン 玉子焼き 白菜の煮浸し スープ 牛乳			ロールパン ウインナー オクラのゆかり和え スープ 牛乳			ロールパン なすのそぼろ煮 きゅうりの昆布和え スープ 牛乳			ロールパン スナップエンドウの卵炒め 肉団子の甘辛煮 スープ 牛乳			ロールパン ハムステーキ ミックスサラダ スープ 牛乳			ロールパン ふきの油炒め 赤魚の塩麹漬焼き コンソメスープ 牛乳		
昼食	基本	★ひなまつり献立★ ちらし寿司  若竹煮  じゃがいもの木の芽和え いちご/すまし汁			ご飯 鶏肉の明太焼き 切干大根の煮物 マカロニサラダ みそ汁(赤)			ご飯 カレイの竜田揚げ 筑前煮 ちくわの和え物 みそ汁(白)			ご飯 鶏肉のバター醤油焼き 卵の花 キャベツのドレッシング和え みそ汁(合)			焼うどん ふきの白味噌煮 フルーツ寒天 * すまし汁			ご飯 揚げ出し豆腐 南瓜のカレー炒め ほうれん草の錦糸和え みそ汁(白)			ご飯 えび団子の煮物 チャーシューの野菜炒め 金時煮豆 みそ汁(合)		
15時	基本	季節の和菓子			今川焼(小倉)			メロンムース			エリーゼ			焼きプリンタルト			プチケーキ			エクレア		
夕食	基本	ご飯 鮭のピリ辛蒸し ふきの煮物 豆苗とカニカマの和え物 みそ汁(赤)			ご飯 肉団子のデミグラスソース アスパラのソテー ポテトのチーズ和え コンソメスープ			ご飯 おでん 肉ごぼう 海藻サラダ すまし汁			ご飯 ぶり煮付 青菜とハムの炒め物 たけのこの酢みそ和え みそ汁(赤)			ご飯 豚肉のバジル炒め ひじきの煮物 里芋サラダ みそ汁(白)			ご飯 シイラの酒蒸し ごぼうのおかか煮 オクラの磯和え みそ汁(合)			ご飯 鶏肉の和風ステーキ 五目高野豆腐煮 きゅうりとイカの和え物 みそ汁(赤)		
成分	基本	エネルギー	1365	kcal	エネルギー	1634	kcal	エネルギー	1396	kcal	エネルギー	1413	kcal	エネルギー	1435	kcal	エネルギー	1447	kcal	エネルギー	1512	kcal
		たんぱく質	50.6	g	たんぱく質	55.3	g	たんぱく質	48.9	g	たんぱく質	52.1	g	たんぱく質	50.0	g	たんぱく質	54.9	g	たんぱく質	56.6	g
		脂質	17.9	g	脂質	45.9	g	脂質	26.1	g	脂質	35.3	g	脂質	44.0	g	脂質	32.7	g	脂質	30.4	g
		食塩	13.61	g	食塩	9.63	g	食塩	10.02	g	食塩	9.06	g	食塩	9.60	g	食塩	9.65	g	食塩	9.81	g