今週の献立



				T		
						3月7日(土)
					ごはん	ごはん
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
山菜とちくわの煮物	ごぼうのそぼろ炒め	がんもと大根の煮物	豆腐の野菜あん	信田煮	チキンボールのコンソメ煮	厚焼き卵のミックスベジあん
白菜の土佐和え	いんげんのしらす和え	南瓜とレーズンのサラダ	白菜とカニカマのわさび和え	胡瓜のきのこサラダ	春キャベツのベーコンソテー	小松菜のおかか炒め
332kcal 3.0g			388kcal 2.5g	378kcal 2.9g	432kcal 3.1g	390kcal 2.3g
蜂蜜しょうが	ココア	甘酒	りんごジュース	ミルクティー	バニラミルク	ぶどうジュース
ごはん	桜ちらし	ごはん				ごはん
味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	オニオンスープ	味噌汁	ワンタンスープ
サワラの南部焼き	ブリのみそ幽庵焼き	太刀魚の照り煮	肉じゃが	舌平目のオーロラソース	さんまのおろしポン酢	豚キムチ
オクラとワカメの三杯酢	ふきの炒め煮	三色ナムル	ズッキーニの和風マリネ	ほうれん草のバターソテー	レタスの海藻サラダ	ブロッコリーの甘みそかけ
りんご缶	桃のコンポート	のり佃煮	かぶの浅漬け	赤かっぱ漬け	しその実漬け	バナナ
	きゅうりの浅漬け					
		484kcal 3.5g	489kcal 2.7g	460kcal 3.1g	474kcal 2.9g	491kcal 2.5g
ホットケーキ	紫芋まんじゅう	ひな祭りようかん	クリームブッセ		シュークリーム	苺ババロア
				セレクト		
						111kcal 0.1g
						ごはん
中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	わかめスープ	すまし汁
回鍋肉	鶏団子のトマト煮	豚肉のしょうが焼き	サケの香り漬け焼き	鶏の山椒焼き	麻婆春雨	白身魚の玉ねぎソース
					アスパラのツナ和え	里芋としらたきの煮物
たくあん	漬物	ぶどう缶	びわ缶	フルーツカクテル	夏みかん缶	つぼ漬け
563kcal 3.4g	519kcal 4.2g	545kcal 2.6g	500kcal 3.5g	524kcal 2.4g	501kcal 3.1g	498kcal 4.0g
1538kcal 9.1g	1700kcal 10.0g	1606kcal 9.2g	1508kcal 8.8g	1538kcal 8.6g	1592kgal 9.3g	1564kcal 8.9g
	味噌汁 山菜とちくわの煮物 白菜の土佐和え 332kcal 3.0g 蜂蜜しょうが 68kcal 0.0g ごはん 味サワラの南部焼き オクラとワカメの三杯酢 りんご缶 495kcal 2.5g ホットケーキ 80kcal 0.2g ごはん 中華スープ 回鍋肉 マカロニサラダ たくあん 563kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 山菜とちくわの煮物 ごぼうのそぼろ炒め 白菜の土佐和え いんげんのしらす和え	ではん 味噌汁 味噌汁 ボルキとちくわの煮物 ロ菜とちくわの煮物 ロ菜とちくわの煮物 いんげんのしらす和え がんもと大根の煮物 南瓜とレーズンのサラダ オ57kcal 2.9g 蜂蜜しょうが ココア 甘酒 はん 様ちらし ずまし汁 ブリのみそ幽庵焼き オクラとワカメの三杯酢 りんご缶 桃のコンポート きゅうりの浅漬け 495kcal 2.5g ち74kcal 3.4g 本95kcal 2.5g 下ットケーキ 紫芋まんじゅう ひな祭りようかん 80kcal 0.2g 104kcal 0.1g ごはん 中華スープ 回鍋肉 アスパラのウィンナーサラダ たくあん 563kcal 3.4g 519kcal 4.2g 545kcal 2.6g 545kcal 2.6g	ごはん ではん ではん ではん 味噌汁 味噌汁 味噌汁 ないんげんのしらす和え 立ぼんの果産力のもさび和え ないんげんのしらす和え 立成んのしらす和え 立成んのしらす和え 立成んのしらす和え 立成んのしらす和え 2.2g 457kcal 2.9g 388kcal 2.5g 388kcal 2.5g 388kcal 2.5g 388kcal 2.5g 388kcal 2.5g 59kcal 0.0g 101kcal 0.1g 32kcal 0.1g 59kcal 0.0g 59kcal 0.0g ごはん ではん ではん 味噌汁 カルンジュース おりんごジュース 32kcal 0.1g 59kcal 0.0g 59kcal 0.0g ごはん ではん ではん なまし汁 カルンジュース カルンジュース カルンジュース カルンジュース カルンジュース カルンがの表しのの関係 カルンがの表しのの関係 カルンがの表しいの関係 カルンがの表しまのの別のではある カルンがの表しまのの別のではあるのの別ではある。 カルンがの表しまのの別のの別の表しまのの別の表しまのの別のの別の表しまのの別の表しまのの別の表しまのの別の表しまのの別のよるのではないのではないのではないのではないのではないのではないのではないのではない	ではん 味噌汁 味噌汁 は 中噌汁 でぼうのそぼろ炒め しいんげんのしらす和え にぼうのそぼろ炒め しいんげんのしらす和え にびうのそぼろ炒め しいんげんのしらす和え 南瓜とレーズンのサラダ 自来とカニカマのわさび和え 胡瓜のきのこサラダ お客歌しようが ココア 甘酒 りんごジュース ミルクティー 68kcal 0.0g 101kcal 0.1g 32kcal 0.1g 59kcal 0.0g 65kcal 0.1g ではん 味噌汁 カーランドー 大刀魚の照り煮 三色ナムル カンボート きゅうりの浅漬け かぶの浅漬け かぶの浅漬け かぶの浅漬け かぶの浅漬け かぶの浅漬け かぶの浅漬け ないりの煮煮 はいんすまんじゅう 77kcal 3.4g 本84kcal 3.5g 489kcal 2.7g 460kcal 3.1g ではん 中華スープ コンソメスープ 緊囲のようが焼き アスパラのウィンナーサラダ たくあん 19kg 17 カーニサラダ たくあん 563kcal 3.4g 519kcal 4.2g 545kcal 2.8g 500kcal 3.5g 524kcal 2.4g 5545kcal 2.8g 500kcal 3.5g 524kcal 2.4g 524kcal 2.4g 5545kcal 2.8g 500kcal 3.5g 524kcal 2.4g 524kcal 2.4g 5545kcal 2.8g 500kcal 3.5g 524kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 はぼうのそぼろ炒め いんげんのしらす和え いんげんのしらす和え にぼん 味噌汁 はぼうのそぼろ炒め いんげんのしらす和え にぼん は ではん は できからいが たきとかしの できない からの 浅漬け ないが たきとかし からりの 淡漬け ないが たき からりの 水 はん

^{*} 多少の変更もあります。

^{*} 数字はエネルギーと塩分量です。