



# 今週の献立



	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 えんどう豆のからし和え <b>367kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風炒め 菜の花の煮浸し <b>443kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 れんこんの吹き寄せ煮 きゅうりのしその実和え <b>337kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 大根とちくわの煮付け 絹さやのきのこポン酢和え <b>347kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ほうれん草のゴマ和え <b>393kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 青梗菜のベーコンソテー 納豆 <b>431kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 オクラのおかか和え <b>422kcal 2.8g</b>
おやつ	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	オレンジジュース <b>84kcal 0.0g</b>	牛乳 <b>113kcal 0.2g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	レモネード <b>48kcal 0.0g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 うぐいす豆 <b>561kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き いんげんのそぼろ炒め煮 ●ぜいたく煮● <b>461kcal 3.9g</b>	ゆかりごはん すまし汁 厚揚げの炒め物 じゃが芋の田楽 みかん缶 <b>503kcal 3.1g</b>	バターチキンカレー コンソメスープ コールスロー 福神漬け 黄桃缶 <b>640kcal 3.9g</b>	ごはん 春雨スープ チンジャオロース レタスのツナサラダ あみの佃煮 <b>589kcal 3.1g</b>	ごはん コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 菜の花の香味和え 白菜漬け <b>484kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し さつま芋のレモン煮 ザーサイ <b>474kcal 3.4g</b>
おやつ	もみじまんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	たい焼き <b>88kcal 0.0g</b>	紅茶ケーキ <b>69kcal 0.1g</b>	芋ようかん <b>49kcal 0.1g</b>	ココア蒸しパン <b>166kcal 0.2g</b>	黒糖まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	セレクト
夕食	ごはん コンソメスープ タラのカレー煮 人参と油揚げのゴマ和え おかか昆布 <b>410kcal 3.8g</b>	ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き ナスの揚げ煮 ブドウ缶 <b>556kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 牛肉の柳川煮 小松菜と舞茸の煮浸し 田舎漬け <b>578kcal 2.5g</b>	ごはん すまし汁 白身魚の梅肉蒸し アスパラソテー ナスの浅漬け <b>336kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 サバのべっこう焼き 五目ひじき 白花煮豆 <b>494kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚の山椒煮 花野菜の温サラダ フルーツカクテル <b>476kcal 2.1g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉の治部煮 小松菜のしらす和え りんご缶 <b>502kcal 2.5g</b>
1日栄養 価合計	<b>1581kcal 10.0g</b>	<b>1632kcal 10.0g</b>	<b>1600kcal 8.2g</b>	<b>1502kcal 9.0g</b>	<b>1690kcal 8.4g</b>	<b>1579kcal 8.3g</b>	<b>1521kcal 8.8g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。