

# 週間献立表(常菜食)



3月17日の昼食は中華料理を予定しています。  
 点心盛り合わせでは、春巻き・焼売・小籠包・餃子・えび包みを盛り付け、  
 少しずつ色々な味を楽しんでいただきたいと思います。  
 副菜も麻婆春雨とザーサイ、杏仁豆腐と  
 中華料理を堪能できる一食としました。



	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)
朝	米飯 味噌汁 車麩と絹揚げうす葛煮 オクラめんつゆ和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き さといもの煮っころがし たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 いんげんそぼろ炒め 香味玉葱サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 冬瓜煮 牛乳	米飯 味噌汁 野菜ボール中華煮 大根サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉たまご ほうれん草とじゃこ炒め 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 けんちん炒め 春菊おかか和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 458kcal	I補給 - 500kcal	I補給 - 468kcal	I補給 - 468kcal	I補給 - 485kcal	I補給 - 521kcal	I補給 - 480kcal
昼	エビフライカレー スープ グリーンサラダ 福神漬 フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁 豚肉の和風おろし さつま芋の甘煮 わさび和え フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁 さわらの山椒焼き 蓮根の金平 エッグサラダ たい焼き(あん)	米飯 中華スープ 点心盛り合わせ 麻婆春雨 ザーサイ 杏仁ムース	五目にゆうめん ふくさ焼き 塩昆布和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁 肉野菜炒め かぶのかにあんかけ 味噌和え いちごクレープ	米飯 味噌汁 メルルーサわさびマヨ焼き 里芋のごまだれかけ 焼き茄子 フルーツ(白桃缶)
	I補給 - 574kcal	I補給 - 536kcal	I補給 - 580kcal	I補給 - 659kcal	I補給 - 396kcal	I補給 - 528kcal	I補給 - 528kcal
夕	米飯 さばの味噌焼き 白菜と角天の炒り煮 ゆかり酢	米飯 豆腐バーグ甘酢かけ ほうれん草バター炒め キャベツ生姜和え	米飯 松風焼き ふろふき大根 チンゲン菜ナムル	米飯 ほっけの塩焼き ブロッコリーと竹輪炒め 茄子の三杯酢	米飯 肉豆腐 青のりポテト ツナマヨサラダ	米飯 メバルのトマトソース 白菜コンソメ煮 胡瓜とカリフラワーサラダ	米飯 かつとじ チンゲン菜煮浸し 漬物
	I補給 - 469kcal	I補給 - 376kcal	I補給 - 434kcal	I補給 - 353kcal	I補給 - 545kcal	I補給 - 385kcal	I補給 - 439kcal
合計	I補給 - 1501kcal	I補給 - 1412kcal	I補給 - 1482kcal	I補給 - 1480kcal	I補給 - 1426kcal	I補給 - 1434kcal	I補給 - 1447kcal
	蛋白質 48.4g 食塩 7.4g	蛋白質 54.9g 食塩 7.7g	蛋白質 58.7g 食塩 7.7g	蛋白質 55.5g 食塩 8.2g	蛋白質 56.7g 食塩 8.6g	蛋白質 59.6g 食塩 7.6g	蛋白質 55.3g 食塩 8.1g

## 週 間 献 立 表 (軟菜食)

	3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)
朝	お粥 味噌汁 車麩と絹揚げうす葛煮 オクラめんつゆ和え のり佃煮 牛乳 I補給 - 472kcal	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き さといもの煮っころがし たいみそ 牛乳 I補給 - 500kcal	お粥 味噌汁 いんげんそぼろ炒め 香味玉葱サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 468kcal	お粥 味噌汁 納豆 冬瓜煮 牛乳 I補給 - 468kcal	お粥 味噌汁 野菜ボール中華煮 大根サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 485kcal	お粥 味噌汁 温泉たまご ほうれん草とじゃこ炒め 煮豆 牛乳 I補給 - 521kcal	お粥 味噌汁 けんちん炒め 春菊おかか和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 480kcal
昼	お粥 スープ カレーシチュー カリフラワー錦糸サラダ うめびしお フルーツ (みかん缶) I補給 - 509kcal	お粥 味噌汁 和風ミートローフ さつま芋の甘煮 のり佃煮 フルーツ (白桃缶) I補給 - 590kcal	お粥 味噌汁 さわらの山椒焼き エッグサラダ うめびしお 水ようかん (抹茶) I補給 - 535kcal	お粥 中華スープ 点心盛り合わせ 麻婆白菜 たいみそ 杏仁ムース I補給 - 534kcal	五目にゆうめん ふくさ焼き オクラ梅とろろかけ フルーツ (マンゴー缶) I補給 - 408kcal	お粥 味噌汁 肉野菜炒め (肉団子) かぶのかにあんかけ のり佃煮 いちごムース I補給 - 585kcal	お粥 味噌汁 メルルーサわさびマヨ焼き 焼き茄子 たいみそ フルーツ (白桃缶) I補給 - 480kcal
夕	お粥 赤魚の味噌焼き 白菜と角天の炒り煮 ゆかり酢 I補給 - 370kcal	お粥 豆腐バーグ甘酢かけ ほうれん草バター炒め キャベツ生姜和え I補給 - 378kcal	お粥 のし焼き ふろふき大根 チンゲン菜ナムル I補給 - 523kcal	お粥 ほっけの塩焼き ブロッコリーと竹輪炒め 茄子の三杯酢 I補給 - 372kcal	お粥 肉豆腐 青のりポテト ツナマヨサラダ I補給 - 538kcal	お粥 メバルのトマトソース 白菜コンソメ煮 胡瓜とカリフラワーサラダ I補給 - 391kcal	お粥 かつとじ チンゲン菜煮浸し うめびしお I補給 - 474kcal
合計	I補給 - 1351kcal 蛋白質 48.5g 食塩 7.1g	I補給 - 1468kcal 蛋白質 50.8g 食塩 8g	I補給 - 1526kcal 蛋白質 58g 食塩 8.3g	I補給 - 1374kcal 蛋白質 53g 食塩 7.5g	I補給 - 1431kcal 蛋白質 54.3g 食塩 8.6g	I補給 - 1497kcal 蛋白質 58.5g 食塩 7.6g	I補給 - 1434kcal 蛋白質 54g 食塩 7.9g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課