



週間献立表(常菜食)

雪溶けがすすみ、春はもうすぐそこまできていますね。
今週は松花堂弁当を献立に組み込んでいます。
ふきや椎茸を使用した春の炊き込みご飯や、
竹の子を使用した煮物を予定しています。
食事から春を感じていただければ幸いです。



	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)
朝	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ 白菜バター醤油炒め 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 チキンボールのクリーム煮 キャベツ和風サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 茄子のゆず醤油和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 大根ポトフ ブロッコリーのソテー ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 冬瓜の煮物 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ オクラと人参の中華サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 かにしゅうまい チンゲン菜のり和え 梅干 牛乳
	I補給 - 483kcal	I補給 - 530kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 473kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 518kcal	I補給 - 479kcal
昼	米飯 味噌汁 鶏肉のチリソースかけ ベーコンと野菜のソテー もやし大葉和え 水ようかん	とろろそば スナッフえんどうソテー なめ茸和え フルーツ(バナナ)	★松花堂弁当★ 春の炊き込みおこわ 清し汁 白身魚の磯辺揚げ 若竹煮 4色なます ロールケーキ	米飯 清し汁 ほっけのちゃんちゃん焼き 小松菜の煮浸し 浅漬け フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁 豚肉しょうが炒め 南瓜の煮物 ザーサイ和え フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁 照り焼きチキン ブロッコリー香味炒め 豆腐サラダ プリン	米飯 味噌汁 他人煮 キャベツソテー カリフラワーピクルス フルーツ(マンゴー缶)
	I補給 - 520kcal	I補給 - 439kcal	I補給 - 525kcal	I補給 - 408kcal	I補給 - 528kcal	I補給 - 548kcal	I補給 - 492kcal
夕	米飯 さわらのアップル焼き じゃが芋の含め煮 小松菜白和え	米飯 手作り鮭コロッケ マカロニソテー オクラサラダ	米飯 五目卵焼き かぶ味噌煮 春菊ごま和え	米飯 蒸し豚の玉葱ソース がんもの煮物 ポテトサラダ	米飯 揚げだし豆腐 茄子とちくわの炒め物 ほうれん草のお浸し	米飯 赤魚の煮付け いんげんと豚バラソテー とろろ芋	米飯 さばくわ焼き さつま芋はちみつバター炒め 大根かにマヨサラダ
	I補給 - 452kcal	I補給 - 554kcal	I補給 - 443kcal	I補給 - 520kcal	I補給 - 405kcal	I補給 - 402kcal	I補給 - 533kcal
合計	I補給 - 1455kcal	I補給 - 1523kcal	I補給 - 1442kcal	I補給 - 1401kcal	I補給 - 1414kcal	I補給 - 1468kcal	I補給 - 1504kcal
	蛋白質 57.5g	蛋白質 57.7g	蛋白質 56.1g	蛋白質 60.1g	蛋白質 55.7g	蛋白質 56.8g	蛋白質 54.6g
	食塩 8.2g	食塩 9.2g	食塩 8.3g	食塩 6.5g	食塩 7.8g	食塩 6.8g	食塩 7.4g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	3月21日 (月)	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26日 (土)	3月27日 (日)
朝	お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ 白菜バター醤油炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 チキンボールのクリーム煮 キャベツ和風サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 茄子のゆず醤油和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 大根ポトフ ブロッコリーのソテー ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 冬瓜の煮物 牛乳	お粥 味噌汁 オムレツ オクラと人参の中華サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 かにしゅうまい チンゲン菜のり和え うめびしお 牛乳
	I補給 - 483kcal	I補給 - 530kcal	I補給 - 501kcal	I補給 - 473kcal	I補給 - 481kcal	I補給 - 518kcal	I補給 - 480kcal
昼	お粥 味噌汁 小判蒸しチリソースかけ ウインナーと野菜のソテー うめびしお 水ようかん	とろろそば かみなり豆腐 なめ茸和え フルーツ (マンゴー缶)	★松花堂弁当★ おじや風 清し汁 白身魚の磯辺焼き 里芋と絹揚げの白煮 4色なます いちごケーキ	お粥 清し汁 ほっけのちゃんちゃん焼き 小松菜の煮浸し のり佃煮 フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 松風蒸し 南瓜の煮物 うめびしお フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 照り焼きハンバーグ ブロッコリー香味炒め たいみそ プリン	お粥 味噌汁 他人煮 カリフラワーピクルス のり佃煮 フルーツ (マンゴー缶)
	I補給 - 575kcal	I補給 - 443kcal	I補給 - 449kcal	I補給 - 401kcal	I補給 - 582kcal	I補給 - 640kcal	I補給 - 496kcal
夕	お粥 さわらのアップル焼き じゃが芋の含め煮 小松菜白和え	お粥 手作り鮭コロッケ マカロニソテー オクラサラダ	お粥 五目卵焼き かぶ味噌煮 春菊ごま和え	お粥 肉団子玉葱ソース がんもの煮物 ポテトサラダ	お粥 豆腐おろしステーキ 茄子とちくわの炒め物 ほうれん草のお浸し	お粥 赤魚の煮付け いんげんと豚バラソテー とろろ芋	お粥 メバルくわ焼き さつま芋はちみつバター炒め 大根かにマヨサラダ
	I補給 - 450kcal	I補給 - 518kcal	I補給 - 449kcal	I補給 - 583kcal	I補給 - 376kcal	I補給 - 401kcal	I補給 - 441kcal
合計	I補給 - 1508kcal	I補給 - 1491kcal	I補給 - 1399kcal	I補給 - 1457kcal	I補給 - 1439kcal	I補給 - 1559kcal	I補給 - 1417kcal
	蛋白質 56.9g 食塩 8.8g	蛋白質 57.3g 食塩 9.4g	蛋白質 54.9g 食塩 7.4g	蛋白質 58.6g 食塩 7.3g	蛋白質 54.4g 食塩 8.8g	蛋白質 56.5g 食塩 7g	蛋白質 51.2g 食塩 7.7g

※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。