

週 間 献 立 表（常菜食）



暖かくなる日が多くなる季節ですね。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので体調には十分注意しましょう。
体を温めることは、免疫力低下を防止します。
献立には温しゃぶ風を組み込みました。温かいお肉とお野菜がしっかり摂れる
1品になっています。



	3月28日（月）	3月29日（火）	3月30日（水）	3月31日（木）	4月1日（金）	4月2日（土）	4月3日（日）
朝	米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 ほうれん草生姜和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 510kcal	米飯 味噌汁 厚焼き玉子銀あんかけ おかかチーズ和え のり佃煮 牛乳 I補給 - 504kcal	米飯 味噌汁 魚河岸煮 春菊のおひたし たいみそ 牛乳 I補給 - 522kcal	米飯 味噌汁 納豆 小松菜の野菜炒め おろししそ和え 牛乳 I補給 - 477kcal	米飯 味噌汁 目玉焼き なべしぎ ふりかけ 牛乳 I補給 - 466kcal	米飯 味噌汁 炒り豆腐 オクラわさび醤油和え 漬物 牛乳 I補給 - 483kcal	米飯 味噌汁 和風マカロニ炒め 春菊とほたて和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 477kcal
昼	豚すき風うどん コーンコロッケ ひじきサラダ フルーツ(パイナップル缶) I補給 - 619kcal	米飯 味噌汁 温しゃぶ風 茄子とピーマンのソテー マカロニサラダ フルーツ(洋梨缶) I補給 - 550kcal	米飯 スープ 煮込みハンバーグ カレージャーマン ほうれん草サラダ コーヒーゼリー I補給 - 577kcal	米飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ さといもの煮物 きゅうりとかにのサラダ フルーツ(りんご缶) I補給 - 535kcal	鮭とたまごのチャーハン スープ 海藻サラダ フルーツカクテル I補給 - 483kcal	米飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 ガーリックソテー ブロッコリーマヨ和え ココアワッフル I補給 - 500kcal	米飯 味噌汁 あじのムニエル 車麩の煮物 トマトと玉葱のマリネ 酒まんじゅう I補給 - 514kcal
夕	米飯 メバルの韓国風焼き 冬瓜みそ煮 小松菜なめ茸和え I補給 - 347kcal	米飯 麻婆豆腐 チンゲン菜ピリ辛炒め ザーサイ I補給 - 444kcal	米飯 ほっけの煮付け いんげんと角天の油炒め 錦糸和え I補給 - 362kcal	米飯 絹揚げ酢豚風 ブロッコリー中華炒め 白菜ナムル I補給 - 370kcal	米飯 豚肉ときこの炒め 魚肉ソーセージソテー さつま芋サラダ I補給 - 487kcal	米飯 さわらの山椒照り焼き 豚とかぶの炒め煮 白和え I補給 - 462kcal	米飯 塩かに玉 野菜とツナのソテー めんつゆ和え I補給 - 389kcal
合計	I補給 - 1476kcal 蛋白質 57.3g 食塩 7.9g	I補給 - 1498kcal 蛋白質 55.8g 食塩 8g	I補給 - 1461kcal 蛋白質 53.3g 食塩 7g	I補給 - 1382kcal 蛋白質 54.6g 食塩 6.7g	I補給 - 1436kcal 蛋白質 53.4g 食塩 7.4g	I補給 - 1445kcal 蛋白質 60.7g 食塩 7g	I補給 - 1380kcal 蛋白質 56.9g 食塩 7.4g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	3月28日（月）	3月29日（火）	3月30日（水）	3月31日（木）	4月1日（金）	4月2日（土）	4月3日（日）
朝	お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 ほうれん草生姜和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 厚焼き玉子銀あんかけ おかかチーズ和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 魚河岸煮 春菊のおひたし たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 小松菜の野菜炒め おろししそ和え 牛乳	お粥 味噌汁 目玉焼き なべしぎ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 炒り豆腐 オクラわさび醤油和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 和風マカロニ炒め 春菊とほたて和え ふりかけ 牛乳
	I補 ⁺ - 476kcal	I補 ⁺ - 504kcal	I補 ⁺ - 522kcal	I補 ⁺ - 477kcal	I補 ⁺ - 466kcal	I補 ⁺ - 488kcal	I補 ⁺ - 477kcal
昼	豚すき風うどん じゃが芋たらこ炒め 人参サラダ フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 温しゃぶ風（肉団子） マカロニサラダ たいみそ フルーツ（白桃缶）	お粥 スープ 煮込みハンバーグ ほうれん草サラダ のり佃煮 コーヒーゼリー	お粥 味噌汁 のし焼き（香味醤油だれ） さといもの煮物 うめびしお フルーツ（マンゴー缶）	中華鮭たまご粥 スープ メルルーサ中華蒸し 大根サラダ フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 肉団子の冷部煮 ブロッコリーマヨ和え たいみそ チョコムース	お粥 味噌汁 赤魚のムニエル 車麩の煮物 のり佃煮 吹雪まんじゅう
	I補 ⁺ - 589kcal	I補 ⁺ - 582kcal	I補 ⁺ - 608kcal	I補 ⁺ - 593kcal	I補 ⁺ - 378kcal	I補 ⁺ - 597kcal	I補 ⁺ - 495kcal
夕	お粥 メバルの韓国風焼き 冬瓜みそ煮 小松菜なめ茸和え	お粥 麻婆豆腐 チンゲン菜ピリ辛炒め うめびしお	お粥 ほっけの煮付け いんげんと角天の油炒め 錦糸和え	お粥 絹揚げ酢豚風 ブロッコリー中華炒め 白菜ナムル	お粥 豚肉とたまごの野菜炒め 魚肉ソーセージソテー さつま芋サラダ	お粥 さわらの山椒照り焼き 豚とかぶの炒め煮 白和え	お粥 塩かに玉 野菜とツナのソテー めんつゆ和え
	I補 ⁺ - 346kcal	I補 ⁺ - 445kcal	I補 ⁺ - 363kcal	I補 ⁺ - 369kcal	I補 ⁺ - 529kcal	I補 ⁺ - 450kcal	I補 ⁺ - 370kcal
合計	I補 ⁺ - 1411kcal	I補 ⁺ - 1531kcal	I補 ⁺ - 1493kcal	I補 ⁺ - 1439kcal	I補 ⁺ - 1373kcal	I補 ⁺ - 1535kcal	I補 ⁺ - 1342kcal
	蛋白質 55.6 g	蛋白質 56.1 g	蛋白質 55.8 g	蛋白質 51.8 g	蛋白質 49.2 g	蛋白質 58.4 g	蛋白質 55.9 g
	食塩 7.4 g	食塩 8.7 g	食塩 6.9 g	食塩 7.8 g	食塩 6.9 g	食塩 8.1 g	食塩 7.3 g

※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