



週 間 献 立 表（常菜食）

今月のグルメの旅は『広島県』です。
広島県旧宮嶋駅で、明治30年から販売されていた駅弁の“あなごめし”を
お弁当にしました。

汁物は油揚げと根菜類、しらすが入った“ひろしまっこ汁”を提供する予定です。
広島県に行った気分でお食事を楽しんでいただければ幸いです。



	3月7日（月）	3月8日（火）	3月9日（水）	3月10日（木）	3月11日（金）	3月12日（土）	3月13日（日）
朝	米飯 味噌汁 煮奴 いんげんホタテ炒め 佃煮 牛乳 I初㊦ - 454kcal	米飯 味噌汁 なすと鶏肉の炒め物 春菊磯辺和え ふりかけ 牛乳 I初㊦ - 465kcal	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き 白菜と厚揚げ煮 漬物 牛乳 I初㊦ - 443kcal	米飯 味噌汁 オムレツクリームソース ポトフ ふりかけ 牛乳 I初㊦ - 543kcal	米飯 味噌汁 納豆 野菜チャンプルー 牛乳 I初㊦ - 505kcal	米飯 味噌汁 肉詰めいなり煮 茄子おかかポン酢和え 梅干 牛乳 I初㊦ - 479kcal	米飯 味噌汁 目玉焼き キャベツソテー ふりかけ 牛乳 I初㊦ - 447kcal
昼	米飯 味噌汁 赤魚の煮魚 レバー炒め ピーマンのナムル どら焼き I初㊦ - 486kcal	★グルメの旅★ あなごめし弁当 ひろしまっこ汁 フルーツ（洋梨缶） I初㊦ - 517kcal	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麹漬け ひじきと大豆の煮物 小松菜の韓国風 フルーツ（みかん缶） I初㊦ - 483kcal	ソース焼きそば スープ 棒々鶏 クリームワッフル I初㊦ - 503kcal	わかめご飯 味噌汁 おでん ほうれん草辛味噌炒め 漬物 フルーツ（パイン缶） I初㊦ - 498kcal	米飯 味噌汁 干草焼き 大根と豚バラのソテー ゆず醤油和え フルーツ（マンゴー缶） I初㊦ - 559kcal	米飯 味噌汁 とうふの肉野菜あん マカロニたらこソテー 白菜の梅風味サラダ ぶどうゼリー I初㊦ - 529kcal
タ	米飯 豚肉とたけのこ炒め 小松菜煮浸し カリフラワーカレーマヨ和え I初㊦ - 482kcal	米飯 つくね焼き 南瓜とハムの炒め物 大根和風サラダ I初㊦ - 489kcal	米飯 メバル南部焼き 冬瓜味噌煮 さつま芋サラダ I初㊦ - 453kcal	米飯 豚肉バーベキューソース ガーリック炒め おろし酢 I初㊦ - 430kcal	米飯 鰯の唐揚げ キャベツのトマト炒め 春菊のめんつゆ和え I初㊦ - 421kcal	米飯 メルルーサチーズ焼き いんげん金平 ドレッシング和え I初㊦ - 404kcal	米飯 鶏肉のハヤシソース煮 ジャーマンポテト ブロッコリー胡麻ドレサラダ I初㊦ - 472kcal
合計	I初㊦ - 1422kcal 蛋白質 59.9 g 食塩 7.8 g	I初㊦ - 1471kcal 蛋白質 53 g 食塩 8.6 g	I初㊦ - 1379kcal 蛋白質 58.5 g 食塩 8.3 g	I初㊦ - 1476kcal 蛋白質 57.1 g 食塩 8 g	I初㊦ - 1424kcal 蛋白質 59.2 g 食塩 7.9 g	I初㊦ - 1442kcal 蛋白質 62.7 g 食塩 7.8 g	I初㊦ - 1448kcal 蛋白質 55.7 g 食塩 6.6 g

週 間 献 立 表（軟菜食）

2 / 3

	3月7日（月）	3月8日（火）	3月9日（水）	3月10日（木）	3月11日（金）	3月12日（土）	3月13日（日）
朝	お粥 味噌汁 煮奴 いんげんホタテ炒め のり佃煮 牛乳 I補給 - 451kcal	お粥 味噌汁 なすと鶏肉の炒め物 春菊磯辺和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 465kcal	お粥 味噌汁 はんぺんチーズ焼き 白菜と厚揚げ煮 たいみそ 牛乳 I補給 - 468kcal	お粥 味噌汁 オムレツクリームソース ポトフ ふりかけ 牛乳 I補給 - 543kcal	お粥 味噌汁 納豆 野菜チャンプルー 牛乳 I補給 - 505kcal	お粥 味噌汁 肉詰めいなり煮 茄子おかかボン酢和え うめびしお 牛乳 I補給 - 480kcal	お粥 味噌汁 目玉焼き キャベツソテー ふりかけ 牛乳 I補給 - 447kcal
昼	お粥 味噌汁 赤魚の煮魚 ほうれん草のナムル うめびしお 吹雪まんじゅう I補給 - 437kcal	★グルメの旅★ あなご粥弁当 ひろしまっこ汁 フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 520kcal	お粥 味噌汁 肉団子鶏ガラスープ煮 小松菜の韓国風 のり佃煮 フルーツ（みかん缶） I補給 - 533kcal	ソース焼きそば スープ オクラ錦糸サラダ バナナムース I補給 - 455kcal	菜めし粥 味噌汁 おでん ほうれん草辛味噌炒め うめびしお フルーツ（白桃缶） I補給 - 498kcal	お粥 味噌汁 干草蒸し 大根と豚バラのソテー のり佃煮 フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 552kcal	お粥 味噌汁 とうふの肉野菜あん 白菜の梅風味サラダ たいみそ ぶどうゼリー I補給 - 477kcal
夕	お粥 豚肉と野菜のオイスター炒め 小松菜煮浸し カリフラワーカレーマヨ和え I補給 - 476kcal	お粥 松風蒸し 南瓜とハムの炒め物 大根和風サラダ I補給 - 532kcal	お粥 メバル南部焼き 冬瓜味噌煮 さつま芋サラダ I補給 - 452kcal	お粥 小判蒸し ガーリック炒め おろし酢 I補給 - 504kcal	お粥 鰯のカレームニエル キャベツのトマト炒め 春菊のめんつゆ和え I補給 - 384kcal	お粥 メルルーサチーズ焼き いんげん金平 ドレッシング和え I補給 - 375kcal	お粥 肉団子ハヤシソース ジャーマンポテト ブロッコリー胡麻ドレサラダ I補給 - 592kcal
合計	I補給 - 1364kcal 蛋白質 53.2 g 食塩 7.7 g	I補給 - 1517kcal 蛋白質 50.2 g 食塩 8.1 g	I補給 - 1453kcal 蛋白質 55.1 g 食塩 8 g	I補給 - 1502kcal 蛋白質 50 g 食塩 8 g	I補給 - 1387kcal 蛋白質 58.1 g 食塩 8 g	I補給 - 1407kcal 蛋白質 58.6 g 食塩 8 g	I補給 - 1516kcal 蛋白質 52.1 g 食塩 6.9 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

