



メニュー表



	3月10日(日曜日)	3月11日(月曜日)	3月12日(火曜日)	3月13日(水曜日)	3月14日(木曜日)	3月15日(金曜日)	3月16日(土曜日)
朝食	くるみロール スクランブルエッグ ジャーマンポテト ジュース	ショコラロール キャベツのソテー ポテトサラダ 牛乳	ロールパン オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳	レーズンパン ハッシュドポテト 春雨の中華風 スープ	黒糖ロールパン 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 牛乳	あんぱん 野菜オムレツ ポテトサラダ 牛乳	うずまきクリームパン マカロニのトマト仕立て 高野豆腐の玉子とし 牛乳
	I補給 - 397kcal 炭水化物 54.5g 蛋白質 9.2g 脂質 15.5g 食塩当量 1.6g	I補給 - 422kcal 炭水化物 44.9g 蛋白質 13.3g 脂質 21.1g 食塩当量 1.2g	I補給 - 394kcal 炭水化物 47.4g 蛋白質 15.3g 脂質 15.6g 食塩当量 1.9g	I補給 - 334kcal 炭水化物 50.9g 蛋白質 5.4g 脂質 11.9g 食塩当量 3.3g	I補給 - 394kcal 炭水化物 51.5g 蛋白質 14.9g 脂質 14.0g 食塩当量 1.6g	I補給 - 471kcal 炭水化物 68.1g 蛋白質 15.4g 脂質 14.7g 食塩当量 1.3g	I補給 - 387kcal 炭水化物 43.4g 蛋白質 14.7g 脂質 17.1g 食塩当量 1.2g
昼食	ご飯 水ギョーザ入り中華スープ 厚揚げのネギだれがけ 春菊の和え物	ロコモコ丼 ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き 添え野菜 ひじきの煮物 三度豆の辛子和え 吸物	ちらし寿司 白和え 赤だし 一口和菓子	<ホワイトデー> パン ホワイトシチュー サラダ デザート	あんかけチャーハン 茄子の煮物 マカロニサラダ スープ	おにぎり 豆乳うどん キャベツのソテー フルーツ
	I補給 - 538kcal 炭水化物 91.6g 蛋白質 15.5g 脂質 12.6g 食塩当量 2.9g	I補給 - 584kcal 炭水化物 102.3g 蛋白質 18.7g 脂質 17.1g 食塩当量 3.8g	I補給 - 466kcal 炭水化物 79.9g 蛋白質 18.1g 脂質 8.8g 食塩当量 2.4g	I補給 - 523kcal 炭水化物 106.9g 蛋白質 12.3g 脂質 5.3g 食塩当量 3.7g	I補給 - 449kcal 炭水化物 58.6g 蛋白質 15.0g 脂質 18.4g 食塩当量 2.5g	I補給 - 577kcal 炭水化物 94.2g 蛋白質 14.0g 脂質 16.1g 食塩当量 4.9g	I補給 - 518kcal 炭水化物 86.4g 蛋白質 13.7g 脂質 14.9g 食塩当量 4.3g
夕食	ご飯 白身魚のタルタル焼き 添え野菜 さつまいもの甘煮 春雨の和え物 吸物	ご飯 豆腐のチャンプルー 肉団子 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 海老団子とかぶの煮物 ちくわの甘辛煮 オクラのゆかり和え 味噌汁	ご飯 すき焼き煮 高菜ビーフン ほうれん草のピ-ナツ和え 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 大根のくず煮 青菜の和え物 吸物	ご飯 赤魚の山椒焼き 添え野菜 南瓜の煮物 切干のはりはり和え 味噌汁	ご飯 野菜玉子焼き じゃがいもの煮物 チンゲン菜の香味和え 味噌汁
	I補給 - 575kcal 炭水化物 100.2g 蛋白質 18.8g 脂質 12.0g 食塩当量 2.3g	I補給 - 561kcal 炭水化物 91.6g 蛋白質 22.3g 脂質 12.3g 食塩当量 3.6g	I補給 - 500kcal 炭水化物 96.1g 蛋白質 14.1g 脂質 7.3g 食塩当量 3.9g	I補給 - 609kcal 炭水化物 92.4g 蛋白質 20.4g 脂質 19.3g 食塩当量 3.1g	I補給 - 606kcal 炭水化物 88.2g 蛋白質 16.5g 脂質 22.0g 食塩当量 2.4g	I補給 - 520kcal 炭水化物 94.1g 蛋白質 20.0g 脂質 7.9g 食塩当量 2.7g	I補給 - 573kcal 炭水化物 97.8g 蛋白質 16.2g 脂質 14.3g 食塩当量 4.2g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。