

メニュー表



	3月17日(日曜日)	3月18日(月曜日)	3月19日(火曜日)	3月20日(水曜日)	3月21日(木曜日)	3月22日(金曜日)	3月23日(土曜日)
朝食	ロールパン ミートボール ほうれん草のソテー ジュース 	カスタードロール ベーコンポテト ほうれん草の煮浸し 牛乳	ストロベリーツイスト キャベツのソテー さつまいもサラダ 牛乳 	くるみロール ベーコンエッグ ブロッコリーの煮浸し スープ	ショコラロール マカロニのトマト仕立て ほうれん草のソテー 牛乳 	ロールパン ハッシュドポテト 野菜のクリーム煮 牛乳	レーズンパン 高野豆腐の玉子とじ かぼちゃサラダ 牛乳 
	I補給 - 421kcal 炭水化物 57.9g 蛋白質 14.0g 脂質 14.9g 食塩当量 1.2g	I補給 - 409kcal 炭水化物 47.6g 蛋白質 13.4g 脂質 18.2g 食塩当量 1.5g	I補給 - 426kcal 炭水化物 52.2g 蛋白質 12.0g 脂質 18.4g 食塩当量 1.1g	I補給 - 263kcal 炭水化物 34.2g 蛋白質 8.4g 脂質 9.8g 食塩当量 3.1g	I補給 - 442kcal 炭水化物 46.1g 蛋白質 14.7g 脂質 22.1g 食塩当量 1.1g	I補給 - 415kcal 炭水化物 50.6g 蛋白質 12.7g 脂質 17.8g 食塩当量 1.8g	I補給 - 408kcal 炭水化物 53.0g 蛋白質 13.6g 脂質 15.5g 食塩当量 1.4g
昼食	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 添え野菜 高野煮 春菊の和え物 味噌汁 	カツカレー カリフラワーサラダ フルーツ 福神漬 	ご飯 牛肉とごぼうの時雨煮 白菜の煮浸し 胡瓜の酢の物 味噌汁 	<春分の日> 筍ご飯 サワラの幽庵焼き 添え野菜 かぶとふきの煮物 春キャベツのサラダ 吸物	牛丼 チンゲン菜の和え物 味噌汁 抹茶寒天 	おにぎり ちゃんぽん ギョーザ パインムース 	ご飯 白身魚のムニエル 添え野菜 高菜ビーフン ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
	I補給 - 575kcal 炭水化物 80.3g 蛋白質 24.8g 脂質 18.1g 食塩当量 2.5g	I補給 - 730kcal 炭水化物 113.6g 蛋白質 16.4g 脂質 23.5g 食塩当量 3.0g	I補給 - 567kcal 炭水化物 96.4g 蛋白質 15.9g 脂質 14.7g 食塩当量 3.0g	I補給 - 551kcal 炭水化物 88.6g 蛋白質 21.0g 脂質 13.7g 食塩当量 3.7g	I補給 - 590kcal 炭水化物 95.1g 蛋白質 15.8g 脂質 17.9g 食塩当量 3.3g	I補給 - 622kcal 炭水化物 101.1g 蛋白質 17.6g 脂質 18.3g 食塩当量 3.9g	I補給 - 520kcal 炭水化物 91.8g 蛋白質 20.9g 脂質 9.1g 食塩当量 3.2g
夕食	ご飯 メバルの煮つけ 添え野菜 糸こんにゃくの炒め煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 	ご飯 豚肉のうま塩炒め がんも煮 ひじきのサラダ 味噌汁 	ご飯 豆腐のオニオンソース 肉巻き オクラの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 親子煮 切干大根の煮物 青菜の胡麻和え 味噌汁 	ご飯 煮込みハンバーグ 添え野菜 さつまいもの甘煮 ブロッコリーサラダ スープ 	ご飯 スパニッシュオムレツ 添え野菜 ごぼうの金平 白菜のおかか和え 味噌汁 	ご飯 焼肉炒め 小松菜のさっと煮 大根サラダ 味噌汁
	I補給 - 460kcal 炭水化物 83.3g 蛋白質 21.2g 脂質 4.7g 食塩当量 3.6g	I補給 - 646kcal 炭水化物 86.6g 蛋白質 18.5g 脂質 26.7g 食塩当量 3.8g	I補給 - 649kcal 炭水化物 92.4g 蛋白質 19.5g 脂質 23.4g 食塩当量 2.9g	I補給 - 551kcal 炭水化物 91.8g 蛋白質 21.7g 脂質 11.8g 食塩当量 3.4g	I補給 - 634kcal 炭水化物 107.9g 蛋白質 15.4g 脂質 19.6g 食塩当量 3.7g	I補給 - 576kcal 炭水化物 96.3g 蛋白質 15.9g 脂質 15.9g 食塩当量 3.3g	I補給 - 571kcal 炭水化物 88.1g 蛋白質 15.6g 脂質 19.2g 食塩当量 2.9g

※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。