

Weekly Menu

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)	
								
朝食A	パン グリーンスープ 青菜と海老のソテー スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	パン 野菜スープ スナッペンどりのソテー パンクインサラダ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ポパイサラダ フルーツ 牛乳	パン キャロットスープ 野菜とベーコンのソテー ポテトサラダ フルーツ 牛乳	パン オニオンスープ ミートオムレツ 小松菜のドレッシングがけ フルーツ 牛乳	パン コンソメスープ いんげんとハムのソテー 花野菜のサラダ ヨーグルト 牛乳	パン トマトスープ ベーコンエッグ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	朝食A
	エネルギー: 544kcal タンパク: 17.5g 脂質: 20.5g 食塩相: 2.8g	エネルギー: 481kcal タンパク: 13.9g 脂質: 18.3g 食塩相: 2.9g	エネルギー: 440kcal タンパク: 15.1g 脂質: 19.2g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 448kcal タンパク: 12.5g 脂質: 20.9g 食塩相: 3.0g	エネルギー: 445kcal タンパク: 15.2g 脂質: 15.4g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 406kcal タンパク: 16.6g 脂質: 12.2g 食塩相: 2.8g	エネルギー: 495kcal タンパク: 18.2g 脂質: 22.8g 食塩相: 2.6g	
朝食B	御飯 味噌汁 青菜と海老のソテー スパゲティサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 スナッペンどりのソテー パンクインサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ ポパイサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 野菜とベーコンのソテー ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 ミートオムレツ 小松菜のドレッシングがけ ふりかけ フルーツ 牛乳	御飯 味噌汁 いんげんとハムのソテー 花野菜のサラダ ふりかけ ヨーグルト 牛乳	御飯 味噌汁 ベーコンエッグ マカロニサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳	朝食B
	エネルギー: 553kcal タンパク: 17.6g 脂質: 16.3g 食塩相: 2.0g	エネルギー: 538kcal タンパク: 15.7g 脂質: 15.3g 食塩相: 1.9g	エネルギー: 552kcal タンパク: 18.3g 脂質: 17.6g 食塩相: 2.2g	エネルギー: 519kcal タンパク: 16.5g 脂質: 14.8g 食塩相: 2.4g	エネルギー: 495kcal タンパク: 17.2g 脂質: 10.8g 食塩相: 2.1g	エネルギー: 500kcal タンパク: 18.6g 脂質: 11.8g 食塩相: 2.5g	エネルギー: 640kcal タンパク: 21.8g 脂質: 22.2g 食塩相: 2.6g	
昼食A	御飯 コンソメスープ 白身魚のタルタル焼き 彩りソテー シーザーサラダ	御飯 清まし汁 鯖の柚子味噌焼き 新じゃが芋の煮っころがし 胡瓜の酢の物	御飯 赤だし 鱈の蒲焼き つみれの煮物 しろ菜の生姜和え	御飯 味噌汁 鮭の塩焼き 人参のきんぴら 長芋の山葵醤油がけ	***桜の名所ご当地フェア*** 御飯 味噌汁 鶏ちゃん焼き 筍の煮物 手作り豆腐	御飯 清まし汁 鯖の七味焼き 茄子のしぎ焼 フルーツ	ライス コンソメスープ 鮭のムニエル オーロラス きのこのバター炒め フルーツマスカットゼリー	昼食A
	エネルギー: 478kcal タンパク: 22.9g 脂質: 13.5g 食塩相: 2.2g	エネルギー: 671kcal タンパク: 25.3g 脂質: 26.7g 食塩相: 3.1g	エネルギー: 508kcal タンパク: 28.7g 脂質: 7.4g 食塩相: 3.4g	エネルギー: 488kcal タンパク: 27.2g 脂質: 7.4g 食塩相: 2.1g	エネルギー: 602kcal タンパク: 28.6g 脂質: 20.7g 食塩相: 3.1g	エネルギー: 705kcal タンパク: 22.9g 脂質: 33.8g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 612kcal タンパク: 25.7g 脂質: 17.0g 食塩相: 1.9g	
昼食B	御飯 コンソメスープ 豚肉の粗挽きマスタード焼 彩りソテー シーザーサラダ	御飯 清まし汁 牛肉の香味炒め 新じゃが芋の煮っころがし 胡瓜の酢の物	御飯 赤だし 鶏肉の柚子胡椒焼き つみれの煮物 しろ菜の生姜和え	御飯 味噌汁 牛肉の黒胡椒炒め 人参のきんぴら 長芋の山葵醤油がけ		御飯 清まし汁 トンカツ 茄子のしぎ焼 フルーツ	ハヤシライス コンソメスープ きのこのバター炒め フルーツマスカットゼリー	昼食B
	エネルギー: 598kcal タンパク: 21.1g 脂質: 27.3g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 594kcal タンパク: 22.5g 脂質: 19.0g 食塩相: 2.6g	エネルギー: 535kcal タンパク: 25.6g 脂質: 15.1g 食塩相: 3.0g	エネルギー: 606kcal タンパク: 22.4g 脂質: 20.3g 食塩相: 2.5g		エネルギー: 699kcal タンパク: 23.9g 脂質: 30.3g 食塩相: 2.2g	エネルギー: 804kcal タンパク: 18.0g 脂質: 39.6g 食塩相: 2.6g	
夕食	御飯 味噌汁 めばるの更紗蒸し 竹輪の磯辺揚げ 白菜とかかまの和え物	御飯 味噌汁 照焼きつくね 厚揚げと小松菜の煮物 抹茶ゼリー	炊き込み御飯 味噌汁 赤魚の若竹煮 さつま芋の黒ゴマ炒め いんげんのピーナツ和え	御飯 清まし汁 豚肉の味噌漬け焼き 大根の薄くず煮 春雨のだしポン酢サラダ	御飯 味噌汁 めばるのみぞれ煮 揚げじゃがのべっこうあん 春菊と湯葉の和え物	御飯 味噌汁 かれないの菜種焼き 里芋の煮っころがし 白菜の香り and え	御飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼 うの花の炒り煮 ほうれん草の煮浸し無水仕立	夕食
	エネルギー: 483kcal タンパク: 26.2g 脂質: 7.7g 食塩相: 2.9g	エネルギー: 612kcal タンパク: 26.0g 脂質: 19.0g 食塩相: 2.3g	エネルギー: 574kcal タンパク: 28.5g 脂質: 12.9g 食塩相: 4.5g	エネルギー: 569kcal タンパク: 21.9g 脂質: 18.2g 食塩相: 2.8g	エネルギー: 525kcal タンパク: 25.1g 脂質: 11.1g 食塩相: 3.1g	エネルギー: 549kcal タンパク: 29.6g 脂質: 13.5g 食塩相: 3.1g	エネルギー: 531kcal タンパク: 23.3g 脂質: 15.5g 食塩相: 3.5g	

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2. 献立は都合により、変更する場合がございます。