

Weekly Menu

	3月30日(Mon)	3月31日(Tue)	4月1日(Wed)	4月2日(Thu)	4月3日(Fri)	4月4日(Sat)	4月5日(Sun)	
朝食A	パン グリーンスープ 青菜とツナのソテー 卵サラダ フルーツ 牛乳 エネルギー: 549kcal タンパク: 18.5g 脂質: 24.3g 食塩相: 3.1g	パン トマトスープ ミートオムレツ ブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳 エネルギー: 440kcal タンパク: 16.9g 脂質: 14.7g 食塩相: 2.5g	パン コンソメスープ 野菜とハムのソテー ポテトサラダ フルーツ 牛乳 エネルギー: 375kcal タンパク: 11.8g 脂質: 13.1g 食塩相: 2.7g	パン トマトスープ スクランブルエッグ 菜の花のサラダ フルーツ 牛乳 エネルギー: 430kcal タンパク: 15.3g 脂質: 22.8g 食塩相: 2.1g	パン オニオンスープ ミートボール マカロニサラダ フルーツ 牛乳 エネルギー: 506kcal タンパク: 15.1g 脂質: 19.7g 食塩相: 3.1g	パン クリームスープ ウインナーの野菜炒め スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳 エネルギー: 544kcal タンパク: 17.6g 脂質: 24.0g 食塩相: 3.6g	パン コンソメスープ ハムエッグ いんげんの青しそ和え フルーツ 牛乳 エネルギー: 402kcal タンパク: 19.1g 脂質: 15.3g 食塩相: 3.2g	朝食A
朝食B	御飯 味噌汁 青菜とツナのソテー 卵サラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 エネルギー: 559kcal タンパク: 18.6g 脂質: 19.8g 食塩相: 2.3g	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ブロッコリーのサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 エネルギー: 489kcal タンパク: 18.2g 脂質: 11.2g 食塩相: 2.4g	御飯 味噌汁 野菜とハムのソテー ポテトサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 エネルギー: 482kcal タンパク: 14.8g 脂質: 11.3g 食塩相: 2.5g	御飯 味噌汁 スクランブルエッグ 菜の花のサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 エネルギー: 538kcal タンパク: 18.8g 脂質: 18.4g 食塩相: 2.0g	御飯 味噌汁 ミートボール マカロニサラダ ふりかけ フルーツ 牛乳 エネルギー: 562kcal タンパク: 16.9g 脂質: 15.9g 食塩相: 2.8g	御飯 味噌汁 ウインナーの野菜炒め スパゲティサラダ ふりかけ ヨーグルト 牛乳 エネルギー: 603kcal タンパク: 18.7g 脂質: 21.2g 食塩相: 3.2g	御飯 味噌汁 ハムエッグ いんげんの青しそ和え ふりかけ フルーツ 牛乳 エネルギー: 550kcal タンパク: 22.7g 脂質: 14.9g 食塩相: 2.8g	朝食B
昼食A	御飯 中華スープ 赤魚の中華蒸し カニシュウマイ 蒸し鶏のサラダ エネルギー: 457kcal タンパク: 23.7g 脂質: 7.6g 食塩相: 3.7g	御飯 コンソメスープ 鱈のクリームソースかけ マカロニとベコンのソテー 彩りサラダ エネルギー: 568kcal タンパク: 26.0g 脂質: 13.6g 食塩相: 2.5g	御飯 味噌汁 かれいの黄身焼き 切干大根の煮物 隠元の胡桃和え エネルギー: 473kcal タンパク: 26.3g 脂質: 8.3g 食塩相: 2.5g	御飯 コンソメスープ 白身魚のパン粉焼き ジャーマンポテト シュリンプサラダ エネルギー: 574kcal タンパク: 23.7g 脂質: 20.2g 食塩相: 2.5g	御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 長芋の旨煮 白菜のゆかり和え エネルギー: 585kcal タンパク: 27.1g 脂質: 18.8g 食塩相: 2.6g	御飯 わかめスープ 回鍋肉 焼餃子 中華サラダ エネルギー: 583kcal タンパク: 22.5g 脂質: 20.7g 食塩相: 3.3g	***春の味覚フェア*** ササガごぼうかき揚げの春うどん 菜飯おにぎり さつま芋のレーズン煮 茄子のさっぱり和え エネルギー: 663kcal タンパク: 12.9g 脂質: 12.4g 食塩相: 4.7g	昼食A
昼食B	御飯 中華スープ 豚肉のにんにく醤油炒め カニシュウマイ 蒸し鶏のサラダ エネルギー: 575kcal タンパク: 22.4g 脂質: 19.4g 食塩相: 3.5g	御飯 コンソメスープ 鶏肉のピザ風焼き マカロニとベコンのソテー 彩りサラダ エネルギー: 594kcal タンパク: 24.9g 脂質: 18.0g 食塩相: 2.1g	御飯 味噌汁 牛肉のごま漬焼 切干大根の煮物 隠元の胡桃和え エネルギー: 598kcal タンパク: 22.3g 脂質: 22.1g 食塩相: 2.5g	ライス コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト シュリンプサラダ エネルギー: 636kcal タンパク: 28.0g 脂質: 21.2g 食塩相: 2.7g	御飯 味噌汁 牛肉の柳川煮 長芋の旨煮 白菜のゆかり和え エネルギー: 633kcal タンパク: 27.6g 脂質: 21.9g 食塩相: 3.3g	御飯 わかめスープ 海老と卵のチリソース 焼餃子 中華サラダ エネルギー: 601kcal タンパク: 27.3g 脂質: 16.9g 食塩相: 3.1g		昼食B
夕食	御飯 味噌汁 すき焼き風 温泉卵 小海老と大根の和え物 エネルギー: 614kcal タンパク: 31.4g 脂質: 22.2g 食塩相: 2.9g	御飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ がんもの炊き合わせ 新たまねぎのおかか和え エネルギー: 702kcal タンパク: 26.3g 脂質: 30.8g 食塩相: 2.9g	御飯 味噌汁 つくね焼おろしぼん酢 蓮根のピリカラ炒め ほうれん草のしらす和え エネルギー: 589kcal タンパク: 26.6g 脂質: 15.2g 食塩相: 2.8g	御飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 南瓜の煮物 手作り豆腐 エネルギー: 574kcal タンパク: 24.1g 脂質: 18.0g 食塩相: 2.7g	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 筍のごま油炒め ブロッコリーのピリナツ和え エネルギー: 476kcal タンパク: 27.0g 脂質: 8.9g 食塩相: 2.9g	ライス セロリのスープ チキンソテーオニオンソース ズッキーニとツナのソテー 大豆とチーズのサラダ エネルギー: 588kcal タンパク: 24.8g 脂質: 23.7g 食塩相: 3.5g	御飯 味噌汁 鯖の幽庵焼き 炒り豆腐 胡瓜の酢の物 エネルギー: 570kcal タンパク: 29.3g 脂質: 14.9g 食塩相: 2.7g	夕食

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。