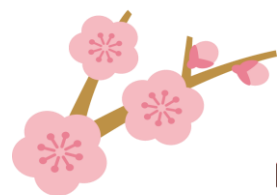




# 予定献立表

## 基本食1400

|    | 3月17日 (月)                                      | 3月18日 (火)                                        | 3月19日 (水)                                 | 3月20日 (木)                                         | 3月21日 (金)                                                    | 3月22日 (土)                                           | 3月23日 (日)                                        |
|----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 朝食 | 御飯130g<br>味噌汁<br>納豆<br>梅びしお<br>牛乳              | 御飯130g<br>味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>ゆずみそ<br>牛乳         | 御飯130g<br>味噌汁<br>ミートボール<br>のり佃煮<br>牛乳     | 御飯130g<br>味噌汁<br>切干大根煮<br>ゆずみそ<br>牛乳              | 御飯130g<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>たいみそ<br>牛乳                          | 御飯130g<br>味噌汁<br>厚揚げ彩りあんかけ<br>のり佃煮<br>牛乳            | 御飯130g<br>味噌汁<br>じゃが芋クリーム煮<br>ゆずみそ<br>牛乳         |
| 昼食 | 御飯130g<br>さわらムニエル<br>タラモサラダ<br>卵となめこのスープ<br>漬物 | 御飯130g<br>ささみのﾄﾞﾏｰｽﾞ炒め<br>豆腐サラダ<br>すまし汁<br>うぐいす豆 | 白葱と豚肉うどん<br>ほうれん草の辛子和え<br>蒸ししゅうまい<br>果物   | 青菜ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>レタスサラダ<br>ﾐﾈｽﾄﾛｰﾅ風ｽｰﾌﾟ<br>果物 | 御飯130g<br>ﾄﾏﾄﾋﾞﾀｰﾁｷﾝｶﾚｰ<br>春ｷｬﾌﾞﾁのﾚﾓﾅﾀﾞ<br>玉葱とかまぼｺｽｰﾌﾟ<br>果物 | 御飯130g<br>鶏肉のﾏﾖﾅｰｽﾞ 焼き<br>らっきょうサラダ<br>菜の花の味噌汁<br>漬物 | 御飯130g<br>白身魚のﾋﾞｻﾞ焼き<br>茄子のﾏﾘﾈ<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ<br>果物 |
| 間食 | ★ｺｰﾋｰｾﾘｰ                                       | ★ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ                                       | ★黒糖ｼﾝｼﾞｬｰ寒                                | ★紫芋ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ                                        | ★ｴｸﾚｱ                                                        | ★ｵﾚﾝｼﾞｹｰｷ                                           | ★ｺｼあﾝ饅頭                                          |
| 夕食 | 御飯130g<br>肉じゃが<br>伴三絲<br>ｷｬﾍﾞﾂ炒め               | 御飯130g<br>ﾌﾘの照り焼き<br>韓国風サラダ<br>冬瓜と丸天の煮物          | 御飯130g<br>魚のﾊｰﾌ焼き<br>南瓜のﾖｰｸﾞﾙﾄサラダ<br>炒り豆腐 | 御飯130g<br>魚のﾎﾝ酢焼き<br>手作り胡麻豆腐<br>野菜のｷﾑﾁ炒め          | 御飯130g<br>鮭のﾋﾞｶﾀ<br>南瓜のﾌﾚﾝﾁサラダ<br>青梗菜とｺｰﾝ炒め物                 | 御飯130g<br>赤魚の焼き浸し<br>大根の胡麻ﾄﾞﾚ和え<br>さつまいものいとこ煮       | 御飯130g<br>鶏の唐揚げ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>中華風炒め物          |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1403<br>たんぱく質 58.9<br>脂質 46.4      | 1403<br>63.4<br>45.6                             | 1409<br>62.6<br>43.2                      | 1407<br>49.7<br>47.2                              | 1404<br>59.9<br>45.7                                         | 1403<br>56.0<br>41.1                                | 1411<br>55.6<br>45.1                             |



食材の入荷状況により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。

R7.3.17