



# 予定献立表



よりそい) 1400

	3月2日 (月)	3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)	3月8日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 青菜とさつま揚げの炒め煮 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 ミートボール(トマト) のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 里芋のクリーム煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 ひじき煮 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 洋風卵焼き たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 厚揚げ彩りあんかけ ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜の卵とし いりこみそ 牛乳
昼食	御飯130g エビフライ しらすのマリネ オクラの中華スープ 漬物	春の混ぜご飯 てんぷら 茶碗蒸し 清汁 甘酒	御飯130g 鮭のチャンチャン焼き 白菜とエビポン酢和え なめことワカメスープ 果物	御飯130g チキンピカタ 人参のマリネ にら玉スープ 漬物	たぬきそば さつま芋のオレンジ煮 青菜と昆布浸し 果物	御飯130g 和風ハンバーグ 盛り合わせサラダ きのこスープ 果物	御飯130g 魚のトマト炒め 豆腐サラダ 具だくさん汁 漬物
間食	★オレンジケーキ	★和菓子(桜空)	★小豆プリン	★ロールケーキ(苺・抹茶)	★エクレア	★クリームコンフェ	★人参ケーキ
夕食	御飯130g サバの煮付け 伴三絲 もやし炒め物	御飯130g 鶏肉のポン酢炒め 和風菜の花サラダ 南瓜の煮物	御飯130g 豚肉のﾄﾞﾏｰｽ炒め コールスローサラダ 里芋の煮物	御飯130g サバのタンドリー焼き ツナサラダ みそじゃが	御飯130g 鶏肉のﾌｪｰｽﾞ焼き 春雨サラダ キャベツ炒め	御飯130g 赤魚の焼き浸し 胡瓜の三杯酢 ほうれん草のキッシュ	御飯130g 肉じゃが スパゲティサラダ 青梗菜とﾌﾞﾔﾝの炒め物
成分	エネルギー(kcal) 1416 たんぱく質 54.1 脂質 47.9	1410 63.8 38.4	1406 63.9 37.8	1406 62.9 46.0	1419 49.1 39.1	1407 54.6 49.9	1405 57.7 42.9



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。