



# 予定献立表



## よりそい1400

|    | 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 | 御飯130g<br>味噌汁<br>大豆五目煮<br>のり佃煮<br>牛乳                | 御飯130g<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>梅びしお<br>牛乳           | 御飯130g<br>味噌汁<br>洋風たまご焼き<br>たいみそ<br>牛乳      | 御飯130g<br>味噌汁<br>根菜大豆トマト煮<br>ゆずみそ<br>牛乳        | 御飯130g<br>味噌汁<br>絹豆腐の揚げ煮物<br>のり佃煮<br>牛乳     | 御飯130g<br>味噌汁<br>ほうれん草のツナ煮<br>のり佃煮<br>牛乳           | 御飯130g<br>味噌汁<br>豚バラ大根<br>梅びしお<br>牛乳            |
| 昼食 | 御飯130g<br>さわらムニエル<br>トマトと茄子のハチサダ<br>卵となめこのスープ<br>漬物 | 御飯130g<br>ネギもろみ焼き<br>マカロニサラダ<br>青梗菜のスープ<br>果物 | 御飯130g<br>豚キムチ<br>酢の物<br>ワカメスープ<br>甘酒*全員80g | 御飯130g<br>チキンカレー<br>ハニーサラダ<br>白菜と卵の中華スープ<br>漬物 | ちゃんぽん<br>キャベツと人参和え<br>南瓜のジャマ煮<br>うぐいす豆      | 御飯130g<br>豆腐の野菜あんかけ<br>キャベツと柚子甘酢和え<br>もずくスープ<br>漬物 | 御飯130g<br>鶏の唐揚げ<br>焼きなす<br>青梗菜のスープ<br>果物        |
| 間食 | ★コーヒーゼリー  | ★蝶の舞(和菓子)                                     | ★どら焼き                                       | ★紅茶ゼリー   | ★パパロアシュー                                    | ★フルーツヨーグルト   | ★バナナ抹茶ケーキ                                       |
| 夕食 | 御飯130g<br>麻婆豆腐<br>ピーナッツ和え<br>玉葱のツナ煮                 | 御飯130g<br>肉豆腐<br>大根梅サラダ<br>ごぼうと甘藷の金平          | 御飯130g<br>ぶりの幽庵焼き<br>さつまいもサラダ<br>白菜と油揚げの煮浸し | 御飯130g<br>白身魚のフライ<br>茶そばサラダ<br>野菜の炒め物          | 御飯130g<br>豚の生姜焼き<br>春雨の酢の物<br>ほうれんそうと卵の洋風炒め | 御飯130g<br>鶏肉のトマト煮<br>ひじきマヨサラダ<br>しらすと青菜炒め          | 御飯130g<br>鯖の塩焼き<br>えび入りコールスローサラダ<br>ピーマンのベーコン炒め |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1417<br>たんぱく質 64.8<br>脂質 50.3           | 1411<br>59.5<br>39.8                          | 1418<br>55.8<br>42.0                        | 1417<br>59.2<br>42.3                           | 1417<br>60.6<br>34.4                        | 1407<br>56.5<br>48.8                               | 1417<br>58.8<br>52.3                            |



食材の入荷状況により、一部献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

