



# 週間予定献立表



		3月1日(日)	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)
今週の麺メニュー 3月3日(火)夕食 「きつねうどん」 	朝	御飯	御飯	御飯/パン	御飯	御飯	御飯	御飯
		味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	パンプキンスープ	味噌汁
		野菜煮	キャベツソテー	ミネストローネ風	はんぺん味噌炒め	車麩の煮付け	オムレツ	卵の花
		大根とハムサラダ	カリフラワーのゆかり和え	小松菜の和え物	枝豆サラダ	とろろ納豆	イタリアンサラダ	ハムサラダ
		たらこふりかけ	昆布佃煮	御飯⇒ふりかけ パン⇒ピーナッツジャム	梅干し		御飯⇒漬物 パン⇒マーガリン	かつおふりかけ
※イメージ図	昼	御飯	御飯	御飯	ちらし寿司	わかめ御飯	御飯	御飯
		酢鶏	サバの味噌煮	バサのマスタード焼き	茶碗蒸し	たらのガーリックソースかけ	チーズ包みメンチカツ	ポークカレー
		高野豆腐の煮物	鳴門煮	たらこスパゲッティー	菜の花のごま和え	なす炒め	ぜんまい炒り煮	カリフラワーのマヨ醤油和え
セレクトメニュー		白菜の昆布じめ	ささみのサラダ	オクラの酢の物	いちごムース	バンサンスー	小松菜のごま和え	バナナ
・火曜日と金曜日の朝はパンかご飯か選べます		パイン缶	みかん缶	りんご缶	ピルクル 	オレンジ	黄桃缶	ジョア
・火曜日の夜は麺類かご飯か選べます		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
	夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	中華スープ
		白身魚のあんかけ	鶏のごまグリル	スペイン風卵焼き	豆腐ステーキ	鶏肉と菜の花の炒め物	アジの味噌マヨ焼き	チンジャオロース
		ブロッコリー炒め	大根のカニあんかけ	ほうれん草とエビ炒め	チンゲン菜のクリーム煮	けんちん炒め	三色いなり	
		マカロニサラダ	いんげんピーナッツ和え	白菜の和え物	スパゲッティーサラダ	ほうれん草磯和え	白菜のちらし和え	ほうれん草のきのこおろし
<b>エネルギー (kcal)</b>		<b>1783</b>	<b>1784</b>	<b>1787</b>	<b>1823</b>	<b>1824</b>	<b>1832</b>	<b>1838</b>
<b>たんぱく質 (g)</b>		<b>66.5</b>	<b>67.6</b>	<b>62.3</b>	<b>69.8</b>	<b>70.4</b>	<b>65.6</b>	<b>68.0</b>
<b>脂質 (g)</b>		<b>39.5</b>	<b>46.3</b>	<b>47.9</b>	<b>41.9</b>	<b>45.8</b>	<b>41.9</b>	<b>40.9</b>
<b>炭水化物 (g)</b>		<b>280.3</b>	<b>266.2</b>	<b>267.6</b>	<b>276.4</b>	<b>275.9</b>	<b>289.1</b>	<b>281.5</b>
<b>食塩 (g)</b>		<b>9.4</b>	<b>8.7</b>	<b>8.0</b>	<b>9.6</b>	<b>8.7</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>

食材の都合により一部献立を変更する場合がございます。