



今週の献立



		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
3月13日	月	白菜と厚揚げの中華風旨煮 菜の花のゆず醤油 ふりかけ 牛乳・かきたま汁				鶏のから揚げ ブロッコリーのカニあんかけ 春雨サラダ フルーツ・味噌汁（さつま芋）				人形焼（くりあん）				麦飯・ホキの味噌マヨネーズ焼き 人参しりしり 黒豆 清汁（たけのこ）			
		エネルギー		47620.2		エネルギー		493		エネルギー		65		エネルギー		435	
		蛋白質	脂質	2.2	13.4	蛋白質	脂質	22	8.3	蛋白質	脂質	1.5	0.3	蛋白質	脂質	21.1	9
		塩分		1.7		塩分		2.6		塩分		0		塩分		2.2	
3月14日	火	ロールパン・プレーンオムレツ カリフラワーサラダ ジョア コンソメスープ（魚肉ソーセージ）				秋刀魚の塩焼き 肉じゃが 野菜の菜種和え フルーツ・味噌汁（南瓜）				手作りクッキー				家常豆腐 れんこんと枝豆のくず煮 もやしのナムル 清汁（赤小板）			
		エネルギー		420		エネルギー		591		エネルギー		81		エネルギー		450	
		蛋白質	脂質	18.7	13.2	蛋白質	脂質	22.3	24.7	蛋白質	脂質	1.2	4.1	蛋白質	脂質	18.8	10.2
		塩分		2.3		塩分		1.8		塩分		0.1		塩分		2.2	
3月15日	水	車麩と野菜の煮物 いんげんの胡麻よごし ふりかけ 牛乳・味噌汁（なす）				チャーハン 海老水餃子 中華サラダ フルーツ・春雨スープ				メープルドーナッツ				麦飯・鯖のピーナツ味噌焼き 切り干し大根の炒り煮 小松菜のお浸し 清汁（はんぺん）			
		エネルギー		466		エネルギー		526		エネルギー		78		エネルギー		527	
		蛋白質	脂質	17.3	10.6	蛋白質	脂質	18.2	11.8	蛋白質	脂質	1.7	2.3	蛋白質	脂質	24.4	16.6
		塩分		2		塩分		3.6		塩分		0.1		塩分		2.2	
3月16日	木	高野豆腐の煮付け 長芋の梅肉和え 漬物（高菜） 牛乳・味噌汁（白菜）				鱈の幽庵焼き ひじきと大豆の炒り煮 トマトのみぞれ酢 フルーツ・豚汁				手作りプリン				鶏肉のピカタ ムキエビとブロッコリーのソテー キャベツのサラダ コンソメスープ			
		エネルギー		503		エネルギー		580		エネルギー		22		エネルギー		512	
		蛋白質	脂質	19.1	13.5	蛋白質	脂質	24.7	12.7	蛋白質	脂質	1.1	0.8	蛋白質	脂質	26.3	13.5
		塩分		2.2		塩分		2.8		塩分		0		塩分		2.3	
3月17日	金	クリームパン ベーコン入り野菜ソテー コーンサラダ・リンゴジュース コンソメスープ（魚肉ソーセージ）				麦飯・五目卵焼き 南瓜のいとこ煮 小松菜のなめ茸和え フルーツ・清汁（なると）				どらやき				豆腐チャンプルー がんもとふきの煮付け いんげんの磯和え 味噌汁（おくら）			
		エネルギー		488		エネルギー		46916		エネルギー		63		エネルギー		530	
		蛋白質	脂質	14	22	蛋白質	脂質	2.5	5.2	蛋白質	脂質	1.6	0.7	蛋白質	脂質	21.8	20.8
		塩分		2.9		塩分		3.7		塩分		0		塩分		2.2	
3月18日	土	沢煮椀風 春菊のしらす和え ふりかけ 牛乳				いなり寿司・赤魚の養老蒸し 鶏大根 舞茸ともやしのたらこ和え フルーツ・清汁（とろろ昆布）				ロールケーキ （コーヒー）				豚肉のマスタード焼き アスパラとウインナーのソテー スイートサラダ コンソメスープ（いんげん）			
		エネルギー		405		エネルギー		475		エネルギー		69		エネルギー		629	
		蛋白質	脂質	17.2	9.6	蛋白質	脂質	24.4	7.4	蛋白質	脂質	1.2	2.3	蛋白質	脂質	17.8	26.2
		塩分		1.9		塩分		3.3		塩分		0.1		塩分		2.1	
3月19日	日	野菜の中華炒め もやしの辛子醤油 あみ佃煮 牛乳・清汁（かにかま）				コロッケ カリフラワーのカレーソテー シーザーサラダ フルーツ・コンソメスープ（白菜）				乳菓まんじゅう				麦飯・タラの和風あんかけ 生揚げの含め煮 れんこんとひじきの梅風味 味噌汁（小松菜）			
		エネルギー		436		エネルギー		571		エネルギー		70		エネルギー		442	
		蛋白質	脂質	19.6	9.3	蛋白質	脂質	13.2	21.8	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	22.9	6.2
		塩分		2.3		塩分		2.7		塩分		0		塩分		2.8	



*都合により献立を変更させていただく場合もあります。
株式会社 メフォス