週 間 献 立 予 定 表 3/9 ～ 3/15

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝食	ごはん みそ汁(豆苗・油揚げ) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 茶福豆 ヤクルト	ごはん みそ汁(豆腐・大根葉) スクランブルエッグ オクラのお浸し 昆布佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え ふりかけ ヤクルト	ごはん みそ汁(南瓜・水菜) さつま揚げと冬瓜の煮物 白菜のゆず醤油和え たまご豆腐 牛乳	ごはん みそ汁(もやし・大根葉) 卵とじ ブロッコリーのおかか和え 梅びしお ヤクルト	ごはん みそ汁(玉葱・油揚げ) かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 納豆 牛乳	パン パンプキンスープ ウインナーソテー ハムとレタスのサラダ 牛乳
昼食	ごはん みそ汁(小松菜・えのき) たらのムニエル ハムともやしの炒め物 コンポート(フルーツカクテル)	ごはん コンソメスープ(ほうれん草・コーン ポークカレー コールスローサラダ 香の物 フルーツ(バナナ)	ごはん みそ汁(おつゆ麩・貝割れ ぶり大根 だいがく芋 ほうれん草のいそ和え フルーツ(オレンジ)	みそら一めん 揚げ餃子 ナムル 根菜の煮物 フルーツ(キウィ)	ごはん みそ汁(豆腐・若布) めぬけのしょうが煮 レンコンきんぴら カニかまと小松菜の和え物 フルーツ缶(みかん)	ごはん みそ汁(南瓜・しめじ) 鶏肉のトマトソースがけ 白菜の煮びたし ブロッコリーのタルタルがけ	ごはん みそ汁(大根・畑菜) めだいのねぎみそ焼き じゃが芋の煮物 漬物 フルーツ(パイン)
夕食	ごはん みそ汁(玉葱・しめじ) 鶏肉のさんしょう焼き なすの揚げびたし 小松菜のピーナッツ和え	ごはん みそ汁(小松菜・うずまき麩) あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 たまごサラダ	ごはん みそ汁(もやし・えのき) 鶏肉のしょうが焼き 春雨の炒め物 大根のかにあんかけ	ごはん みそ汁(若布・おつゆ麩) さわらのつけ焼き 肉じゃが きゅうりとワカメの酢の物	ごはん みそ汁(麩・にら) 豚肉ときのこの炒め物 かぶの煮物 ポテトサラダ	麦ごはん みそ汁(オクラ・ねぎ) さばのみりん焼き 里芋の煮物 白菜のクリーム煮	ごはん みそ汁(小松菜・油揚げ) 中華風卵焼き 豚肉とごぼうの炒り煮 ほうれん草とツナの和え物
kcal	1858 kcal	1976 kcal	1901 kcal	1897 kcal	1999 kcal	2074 kcal	2086 kcal