
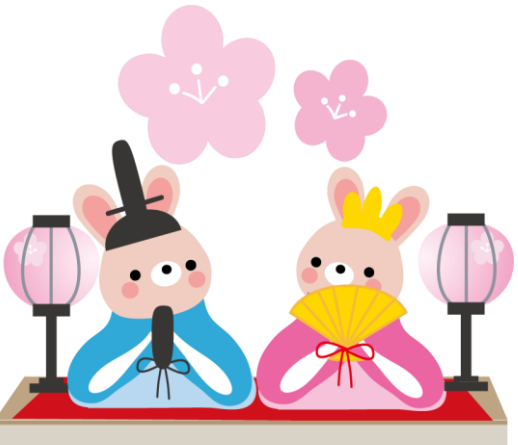


月間献立表

		3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)		
朝食		御飯280g 肉団子 鯛味噌 味噌汁	御飯280g 野菜とウインナーのソテー 味噌汁 ヤクルト	パン ベーコンエッグ コンソメスープ バナナ コーヒー牛乳	御飯280g きんぴら包み焼 マヨ明太 味噌汁	御飯280g 彩野菜の玉子焼き ウイナ 味噌汁		
昼食		御飯280g 担々麺 春巻き オレンジ	御飯280g 鮭のバターソテー 筑前煮 味噌汁	御飯280g ちらし寿司 とり天 生麩の清汁 ロールケーキ・イチゴ・抹茶	御飯280g 牛丼 カニカマのすまし汁 蒸しケーキ	御飯280g 鶏の照り焼き 野菜炒め 呉汁		
夕食		御飯280g 麻婆茄子 キムチ 野菜スープ	御飯280g 鶏唐揚げ コールスローサラダ おくら清汁	御飯280g 白身魚チリソースかけ 大根のサラダ 味噌汁	御飯280g ささみロールカツ&えびフライ ミニトマト 豚汁	御飯280g 鮭のチーズ焼き 炒り豆腐 けんちん汁		
栄養成分		エネルギー 2507 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 65.9 g	2439 kcal 86.4 g 79.0 g	2771 kcal 95.3 g 74.4 g	2529 kcal 79.1 g 79.6 g	2374 kcal 97.1 g 75.5 g		
		3月6日(日)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)
朝食	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 ウイナースープ	御飯280g ハムエッグ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 ふりかけ 温泉卵 味噌汁	御飯280g 肉団子 のり佃煮 味噌汁 ヤクルト	パン スクランブルエッグ スープ バナナ 牛乳	御飯280g さつま揚げ ひじきの煮物 味噌汁	御飯280g ウイナ 金平牛蒡 味噌汁	
昼食	御飯280g 鶏肉の明太マヨ焼き ナムル 味噌汁	御飯280g 八宝菜 春雨サラダ 中華風コーンスープ	御飯280g 三色そぼろ丼 レンコンきんぴら ほうれん草のすまし汁	御飯280g 肉うどん 茶碗蒸し ゼリー	御飯280g 照り焼きハンバーグ スパソテー 味噌汁	御飯280g 天津飯 鶏肉野菜のつまみあげ 菜の花の清汁	御飯280g 豚キムチ かぼちゃコロッケ(チーズ) 白菜とコーンのスープ	
夕食	御飯280g カツカレー ハムと卵の野菜サラダ フルーチェ	御飯280g チキン南蛮 ポテトサラダ はんぺんのすまし汁	御飯280g 麻婆豆腐 チヂミ ワカメスープ☆	御飯280g 油淋鶏 ほうれん草の卵とじ ポトフ	御飯280g すき焼風煮 ちくわの磯部揚げ けんちん汁	御飯280g 豚肉のソース生姜焼き 蓮根サラダ ミニトマト 水餃子のスープ	御飯280g 鶏つくねの照り焼き ごぼうのから揚げ 豚汁	
栄養成分	エネルギー 2538 kcal たんぱく質 115.9 g 脂質 87.1 g	2784 kcal 83.6 g 108.9 g	2474 kcal 80.4 g 83.7 g	2530 kcal 84.2 g 64.3 g	2689 kcal 90.7 g 82.9 g	2433 kcal 94.1 g 67.2 g	2485 kcal 68.0 g 83.8 g	
		3月13日(日)	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)
朝食	御飯280g サバカレー しそ昆布 味噌汁	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ウイナークツ 味噌汁 味噌汁	御飯280g 目玉焼&ウイナ 味噌汁 ヤクルト	パン ハムエッグ コンソメスープ バナナ コーヒー牛乳	御飯280g 肉団子 納豆 味噌汁	御飯280g ウイナ 温泉卵 味噌汁	
昼食	御飯280g チキンチリマヨソース 春雨の酢の物 野菜のスープ	御飯280g えびグラタン カリカリベーコンサラダ つくねのスープ	御飯280g ひれかつ マカロニサラダ 団子汁	御飯280g チャンポン しゅうまい クレープ	御飯280g 魚の甘酢野菜あんかけ 肉じゃが 味噌汁	御飯280g 中華丼 春巻き 若布スープ	御飯280g 梅ちりめんごはん 串カツ アスパラソテー スープ	
夕食	御飯280g キーマカレー サラダ プリン	御飯280g 鶏唐揚げ 厚揚げと大根のそぼろ煮 ソーメンの清汁	御飯280g 焼き肉炒め えだまめがが ポトフ	御飯280g ハンバーグデミグラスソース スパソテー おくら清汁	御飯280g 鶏肉のレモンバターソテー トマトのチーズ焼き 豆腐の清汁	御飯280g メンチカツ シーチキンサラダ けんちん汁	御飯280g 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 清汁	
栄養成分	エネルギー 2635 kcal たんぱく質 81.0 g 脂質 91.4 g	2653 kcal 92.4 g 96.6 g	2772 kcal 85.3 g 107.0 g	2796 kcal 78.3 g 81.5 g	2670 kcal 101.8 g 76.3 g	2608 kcal 76.6 g 93.8 g	2308 kcal 72.3 g 81.5 g	
		3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)
朝食	御飯280g 厚焼卵 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ウイナ 金平牛蒡 味噌汁	御飯280g 豚みそ 味付け海苔 味噌汁 ヤクルト	パン ベーコンエッグ 野菜スープ バナナ 牛乳	御飯280g きんぴら包み焼 調味噌 味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き シラスの玉子寄せ 肉団子スープ	
昼食	御飯280g 甘辛鶏揚げ コーンバター 味噌汁	御飯280g 血うどん 餃子 桜えびのスープ	御飯280g チキン南蛮 ポテトサラダ 味噌汁	御飯280g チキンのオープン焼き(チーズ) レンコンと油揚げのきんぴら 味噌汁	御飯280g 麻婆豆腐 かき玉汁 中華ポテト	御飯280g 三色丼 麩の清汁 ゼリー	御飯280g 焼きそば たこ焼 ワカメスープ	
夕食	御飯280g ハヤシライス カリカリじゃこサラダ フルーチェ	御飯280g 生姜焼き ミニトマト あさりのみそ汁	御飯280g シチュー 豚しゃぶサラダ 珈琲ゼリー	御飯280g 豆腐ハンバーグ ウイナと野菜のスープ	御飯280g ウイナチーズ串&えびフライ 豚汁	御飯280g 回鍋肉 揚げだし豆腐 春雨スープ	御飯280g 鶏唐揚げ 味噌汁	
栄養成分	エネルギー 2413 kcal たんぱく質 83.8 g 脂質 77.2 g	2422 kcal 92.4 g 73.2 g	2831 kcal 91.5 g 107.6 g	2348 kcal 69.5 g 68.7 g	2745 kcal 85.0 g 99.0 g	2442 kcal 81.1 g 74.2 g	2494 kcal 81.7 g 80.3 g	
		3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)		
朝食	御飯280g さつま揚げ マヨ明太 味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g チキンナゲット 味噌汁	御飯280g 野菜とウインナーのソテー 味噌汁 ヤクルト	パン スクランブルエッグ コンソメスープ バナナ コーヒー牛乳			
昼食	御飯280g アジメンチ&鶏つまみ揚げ 大根の甘酢和え ウイナと野菜のスープ	御飯280g 鶏照りタルタル 胡瓜のレモン和え 卵スープ	御飯280g とんかつ ツナポテサラダ 味噌汁	御飯280g 揚げ鶏のチリソースかけ シーチキンサラダ 味噌汁	御飯280g スタミナ炒め 蒸し鶏サラダ 春雨スープ			
夕食	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルト	御飯280g 親子煮 蓮根サラダ ミニトマト 味噌汁	御飯280g 青梗肉絲 春巻き コーンスープ	御飯280g ミートスパゲティ 野菜サラダ ほうれん草のすまし汁	御飯280g 鮭のレモン南蛮漬 ビーフソテー 味噌汁			
栄養成分	エネルギー 2524 kcal たんぱく質 82.1 g 脂質 84.1 g	2533 kcal 89.7 g 89.1 g	2671 kcal 84.5 g 93.4 g	2785 kcal 87.1 g 89.4 g	2869 kcal 95.8 g 94.3 g			

※都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。