



# 週間献立表



	2019年2月24日(日)	2019年2月25日(月)	2019年2月26日(火)	2019年2月27日(水)	2019年2月28日(木)	2019年3月1日(金)	2019年3月2日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
昼食	米飯 ポークチャップ かぼちゃサラダ 杏仁豆腐 卵スープ	米飯 チキンタルタルソース スパゲティーナポリタン フルーツ コンソメスープ	米飯 茄子の味噌炒め 春雨サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉照り焼き ほうれん草おひたし カルピスゼリー 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 ハンバーグトマトソース たまごサラダ コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 酢豚 紅白なます フルーツカクテルゼリー 中華スープ
夕食	米飯 魚の塩焼き 野菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の味噌漬け焼き じゃがいもの甘辛 フルーツカクテル 吸い物	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き ずんだ和え フルーツ 吸い物	米飯 煮魚 茶碗蒸し コンポート 吸い物	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 3色おひたし フルーツ 味噌汁	米飯 魚のみりんしょうゆ焼き ぬた リンゴコンポート 味噌汁
栄養量	E	1493kcal	1371kcal	1496kcal	1213kcal	1439kcal	1318kcal
	P	54.8g	56.9g	60.0g	48.9g	57.4g	59.4g
	F	55.3g	33.0g	52.6g	24.0g	38.8g	35.5g
	C	7.3g	6.6g	8.0g	5.4g	7.8g	8.6g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



# 週間献立表



	2019年3月3日(日)	2019年3月4日(月)	2019年3月5日(火)	2019年3月6日(水)	2019年3月7日(木)	2019年3月8日(金)	2019年3月9日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
昼食	ちらしずし 酢の物 水ようかん 吸い物	米飯 焼肉 もやしと赤ピーマンのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 かにと豆腐の卵とじ 水餃子 イチゴオレゼリー	米飯 すき焼き風煮 長いもときゅうりの酢の物 黒蜜寒天 吸い物	天丼 五目豆 フルーツ 吸い物	米飯 チキントマト煮 ポテトサラダ オレンジゼリー コンソメスープ	さつまいもご飯 豆腐ステーキえびあんかけ 黒糖寒天 さつまいも汁
夕食	米飯 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー コンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 炒り豆腐 フルーツ 味噌汁	米飯 煮魚 さつまいもの甘煮 カステラ 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼 里芋の煮つ転がし フルーツ 味噌汁	米飯 魚のムニエルオーロラソース じゃがいものコンソメ煮 ジャムヨーグルト 吸い物	米飯 おでん 白菜のゆかり和え コンポート	米飯 魚の味噌漬け焼き 野菜炒め コンポート 吸い物
栄養量	E	1196kcal	1554kcal	1539kcal	1310kcal	1731kcal	1245kcal
	P	42.5g	62.3g	62.7g	45.9g	59.7g	49.3g
	F	33.5g	44.6g	40.8g	22.9g	44.1g	30.7g
	C	6.7g	9.2g	8.4g	5.9g	8.0g	6.7g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



# 週間献立表



	2019年3月10日(日)	2019年3月11日(月)	2019年3月12日(火)	2019年3月13日(水)	2019年3月14日(木)	2019年3月15日(金)	2019年3月16日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
昼食	米飯 とんてき <small>錦糸卵とトマトの中華風サラダ</small> オレンジゼリー 味噌汁	米飯 チキンクリームシチュー コールスローサラダ コンポート	米飯 鶏のから揚げ 生姜醤油和え 青リンゴゼリー 味噌汁	キーマカレー かぼちゃの煮物 水ようかん コンソメスープ	サンドイッチ 蟹クリームコロッケ コンポート かぼちゃのポターージュ	三色丼 ほうれん草白和え 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル イチゴオレゼリー 中華スープ
夕食	米飯 煮魚 <small>白菜としめじのおひたし</small> マンゴープリン 味噌汁	米飯 魚のかす漬け焼き なすの鍋しぎ コンポート 味噌汁	米飯 魚の西京焼き ねぎ入り卵焼き フルーツカクテル 味噌汁	米飯 鯖の文化干し焼き じゃがいもそぼろ煮 コンポート 味噌汁	米飯 魚のつけ焼き <small>はんぺんと野菜の煮物</small> コンポート 味噌汁	米飯 <small>魚のムコエレクリームソース</small> おくらサラダ ヨーグルト コンソメスープ	米飯 鱈フライ 大根の煮物 コンポート 吸い物
栄養量	E	1315kcal	1280kcal	1539kcal	1350kcal	1388kcal	1393kcal
	P	57.8g	54.3g	61.8g	48.6g	63.4g	62.3g
	F	40.5g	30.4g	54.3g	26.5g	33.0g	33.0g
	C	8.0g	7.0g	8.0g	8.6g	9.1g	7.6g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



# 週間献立表



	2019年3月17日(日)	2019年3月18日(月)	2019年3月19日(火)	2019年3月20日(水)	2019年3月21日(木)	2019年3月22日(金)	2019年3月23日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
昼食	米飯 親子煮 紅白なます 黒糖寒天 味噌汁	中華丼 水餃子 イチゴミルク羹 中華スープ	米飯 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 肉豆腐 くるみマヨネーズ和え カルピスゼリー 味噌汁	米飯 チキンカツ <small>わかめときゅうりの生姜醤油</small> フルーツカクテルゼリー 味噌汁	米飯 魚のかば焼き 若竹煮 甘酢しょうが 味噌汁	米飯 つくね焼き 白菜としらすの和え物 ワインゼリー 味噌汁
夕食	米飯 魚の塩焼き おから煮 ところてん 吸い物	米飯 煮魚 もずく酢 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き かぶの炒め煮 フルーツ 吸い物	米飯 魚のかす漬け焼き <small>小松菜とベーコンの卵とじ</small> ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の山椒焼き 車麩の卵とじ フルーツ 味噌汁	米飯 かに玉 <small>キャベツときゅうりのナムル</small> フルーチェ 中華スープ	米飯 魚の南蛮漬け 油揚げと野菜の煮物 コンポート 味噌汁
栄養量	E	1233kcal	1397kcal	1359kcal	1262kcal	1292kcal	1340kcal
	P	53.2g	60.6g	57.7g	52.9g	58.7g	55.6g
	F	23.7g	36.4g	42.4g	34.1g	33.1g	40.3g
	C	7.6g	9.1g	8.5g	5.8g	7.5g	9.0g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



## 週 間 献 立 表



	2019年3月24日(日)	2019年3月25日(月)	2019年3月26日(火)	2019年3月27日(水)	2019年3月28日(木)	2019年3月29日(金)	2019年3月30日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン 茄子のミートソース ソファール
昼食	米飯 ポークチャップ かぼちゃサラダ 杏仁豆腐 卵スープ	米飯 チキンタルタルソース スパゲティーナポリタン フルーツ コンソメスープ	米飯 茄子の味噌炒め 春雨サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉照り焼き ほうれん草おひたし カルピスゼリー 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 エビのチリソース煮 棒々鶏 マンゴープリン 中華スープ	米飯 オムレツ和風野菜あんかけ 野菜とかにかまの和え物 オレンジゼリー 味噌汁
夕食	米飯 魚の塩焼き 野菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の味噌漬け焼き じゃがいもの甘辛 フルーツカクテル 吸い物	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き ずんだ和え フルーツ 吸い物	米飯 煮魚 茶碗蒸し コンポート 吸い物	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ ヨーグルト 吸い物	米飯 秋刀魚の当座煮 紅白なます ロールケーキ 味噌汁
栄養量	E	1493kcal	1371kcal	1496kcal	1213kcal	1439kcal	1488kcal
	P	54.8g	56.9g	60.0g	48.9g	57.4g	78.9g
	F	55.3g	33.0g	52.6g	24.0g	38.8g	39.4g
	C	7.3g	6.6g	8.0g	5.4g	7.8g	9.6g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。

## 週 間 献 立 表

	2019年3月31日(日)					
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳					
昼食	米飯 鶏のから揚げ いんげんの生姜醤油和え 青りんごゼリー 味噌汁					
夕食	米飯 魚の塩焼き 高菜と卵のいため フルーツ 味噌汁					
栄養量	E	1401kcal				
	P	56.2g				
	F	44.5g				
	C	9.5g				