




週間献立表



日付	平成31年02月25日(月)	平成31年02月26日(火)	平成31年02月27日(水)	平成31年02月28日(木)	平成31年03月01日(金)	平成31年03月02日(土)	平成31年03月03日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒り煮 漬物 牛乳	パン クリーム煮 サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 がんもの煮物 三色豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ごぼう巻きの煮物 味付けのり 牛乳	パン スープ スクランブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 肉詰めいなりの煮物 うぐいす豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 長なす漬け 牛乳
昼食	◆◆おすすめ!◆◆ 和風タルタルザンギ丼 味噌汁 味噌汁 竹の子の煮物 ゴマ和え	ごはん 味噌汁 めばるの梅煮 治部煮 ナムル	ごはん かき玉汁 豚スタミナ炒め 揚げ出し豆腐 酢の物	ごはん 味噌汁 鶏の塩麹焼き ぜんまいの煮物 人参の和え物	タンメン 焼売 ナムル 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 和風チンジャオロースー おかか煮 浅漬け	◆ひなまつり◆ 
おやつ	おせんべい	原宿ドック	カステラ	ソフトクレープ	たい焼き	クリームコンフェ	甘酒 ひなあられ
夕食	ごはん 味噌汁 めだいの味噌焼き さといもの煮物 キャベツの和え物	ごはん 味噌汁 コロッケ 竹輪の炒り煮 きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 ぶり大根 千草焼 もやしの和え物	ごはん 味噌汁 かれの揚げ煮 五目煮 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 チキンステーキ 南瓜の煮物 もずく酢	ごはん 味噌汁 えびカツ 切干大根煮 涼拌絲 (中華風春雨サラダ)	ごはん すまし汁 赤魚の煮付け 五目煮 ピーナッツ和え
Ical* -	1608 kcal	1607 kcal	1616 kcal	1630 kcal	1643 kcal	1628 kcal	1595 kcal
蛋白質	69.5 g	62.6 g	60.6 g	60.8 g	62.0 g	61.4 g	65.7 g
脂質	31.2 g	58.1 g	52.7 g	37.3 g	48.3 g	41.5 g	33.4 g
炭水化物	218.7 g	228.7 g	219.4 g	214.5 g	248.4 g	244.8 g	251.8 g
食塩	7.9 g	8 g	7.8 g	8 g	8.4 g	9.0 g	8.8 g

献立は都合により、変更になることがあります。






週間献立表



3月

日付	平成31年03月04日(月)	平成31年03月05日(火)	平成31年03月06日(水)	平成31年03月07日(木)	平成31年03月08日(金)	平成31年03月09日(土)	平成31年03月10日(日)
朝食	パン ポトフ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 つみれの煮物 三色豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 白菜の煮物 味付のり 牛乳	パン スープ アンサンブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 京風がんもの煮物 金時豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒り煮 長なす漬け 牛乳	パン クリーム煮 サラダ フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 味噌汁 太刀魚のてり焼き きのこソテー お浸し	温そば いなり寿司 しその香味和え 漬物 フルーツ	ピラフ スープ 煮込みハンバーグ フルーツ	ごはん すまし汁 魚のチャンチャン焼き かぶの含め煮 梅和え	ごはん 味噌汁 チキンの和風タルタル 竹輪の煮付 キャベツの和え物	ごはん おろし汁 魚の磯焼き 竹の子の煮物 人参の和え物	スープカレー スープ サラダ フルーツヨーグルト
おやつ	ショコラブッセ	ワッフル	クッキー	どら焼き	原宿ドック	カステラ	おまんじゅう
夕食	ごはん すまし汁 豚のにんにく味噌炒め ぜんまいの煮物 とろろ	ごはん 味噌汁 鶏のマスタード焼き 炒り豆腐 大根なます	ごはん 味噌汁 すずきの七味焼 里芋の煮物 オクラの和え物	ごはん 味噌汁 鶏の甘酢あんかけ ひじきの炒り煮 焼き茄子	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 つくね焼き きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 豚のスタミナ炒め 大学芋風 もやしの和え物	◆◆春の味覚◆◆ 
I補*	1602 kcal	1608 kcal	1607 kcal	1607 kcal	1632 kcal	1627 kcal	1628 kcal
蛋白質	61.8 g	60.7 g	64.4 g	61.5 g	66.4 g	61.9 g	65.4 g
脂質	53.2 g	38.5 g	36.9 g	44.7 g	51.2 g	36.6 g	38.1 g
炭水化物	215.8 g	251.6 g	240.7 g	237.5 g	223.0 g	256.0 g	252.9 g
食塩	8.4 g	8.4 g	8.2 g	8.4 g	8.1 g	8.2 g	8.0 g

献立は都合により、変更になることがあります。





日付	平成31年03月11日(月)	平成31年03月12日(火)	平成31年03月13日(水)	平成31年03月14日(木)	平成31年03月15日(金)	平成31年03月16日(土)	平成31年03月17日(日)
朝食	雑炊 信田煮 うぐいす豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ごぼう巻きの煮物 味付のり 牛乳	パン スープ スクランブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 がんもの煮物 三色豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 漬物 牛乳	パン ポトフ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 肉詰めいなりの煮付 金時豆 漬物 牛乳
昼食	ごはん スープ 八宝菜 水餃子 フルーツ	ナポリタン スープ サラダ バターロール	◆◆お誕生日◆◆ 	ごはん 味噌汁 魚のマリネ ふきの煮物 大根の和え物	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ひじきの炒り煮 長芋の和え物	◆◆春の味覚◆◆ 	ごはん すまし汁 さわらの西京漬け焼き 里芋の煮っ転がし オクラの和え物
おやつ	シュークリーム	今川焼き	お誕生日ケーキ	タルト	エクレア	もなか	ガトーショコラ
夕食	ごはん 味噌汁 ぶり大根 にら玉炒め ピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 鶏のもろみ焼き 大根のべっこう煮 塩昆布和え	ごはん 味噌汁 カレーの煮付け 野菜のひき肉炒め 卵とうふ	ごはん 味噌汁 温しゃぶ風 さつま芋の煮物 めかぶの和え物	ごはん 赤出汁 黒むつの照り焼き 治部煮 フルーツ	ごはん すまし汁 メンチカツ 田楽味噌 酢の物	ごはん 味噌汁 鶏のみぞれ煮 ピーマンの塩金平 なめたけ和え
I補キ -	1619 kcal	1611 kcal	1615 kcal	1605 kcal	1619 kcal	1635 kcal	1601 kcal
蛋白質	64.8 g	65.8 g	68.6 g	62.8 g	60.8 g	60.1 g	64.0 g
脂質	51.6 g	33.5 g	50.6 g	41.4 g	41.6 g	44.8 g	46.3 g
炭水化物	216.8 g	254.8 g	222.0 g	239.6 g	249.5 g	242.9 g	230.1 g
食塩	8.3 g	8.3 g	8.8 g	8.0 g	8.9 g	8.5 g	8.0 g

献立は都合により、変更になることがあります。

春野菜





週間献立表



日付	平成31年03月18日(月)	平成31年03月19日(火)	平成31年03月20日(水)	平成31年03月21日(木)	平成31年03月22日(金)	平成31年03月23日(土)	平成31年03月24日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 白菜の煮物 味付けのり 牛乳	パン スープ アンサンブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 つみれの煮物 うぐいす豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒り煮 味付けのり 牛乳	パン クリーム煮 サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 京風がんもの煮物 うぐいす豆煮 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 ごぼう巻きの煮物 長なす漬け 牛乳
昼食	白だし肉うどん いなり寿司 きゅうりの和え物 漬物 フルーツ	ごはん 味噌汁 ホキの野菜あん 人参しりしり サラダ	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 冬瓜の煮物 青菜の胡麻和え	ごはん 味噌汁 豚となすのなべしき 南瓜のいとこ煮 ナムル	ほうれん草カレー スープ サラダ フルーツヨーグルト	あんかけ焼きそば 中華スープ 焼売 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 鶏のチーズ焼き ふきの煮物 フルーツ
おやつ	ソフトクレープ	たい焼き 	◆◆おすすめ!◆◆ フルーツあんみつ	焼ドーナツ	おせんべい	ワッフル	クッキー
夕食	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 れんこんの炒め物 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 豚の生姜炒め さつま芋の煮付け かぶの和え物	ごはん 味噌汁 しいらの利休焼き 春雨のチャプチェ キャベツの和え物	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 炒り鶏 きゅうりの和え物	ごはん スープ 豚のネギ塩炒め きのこの煮物 もやしの和え物	ごはん 味噌汁 鶏の塩麴焼き ぜんまいの炒め煮 もずく酢	ごはん 沢煮汁 メダイの西京焼き 揚げ出し豆腐 白菜の和え物
I補*	1618 kcal	1638 kcal	1636 kcal	1627 kcal	1613 kcal	1612 kcal	1617 kcal
蛋白質	60.5 g	62.5 g	61.1 g	60.4 g	61.1 g	61.3 g	63.8 g
脂質	40.2 g	43.8 g	43.1 g	38.4 g	43.6 g	48.5 g	46.5 g
炭水化物	243.6 g	242.2 g	240.1 g	241.9 g	246.8 g	222.7 g	221.9 g
食塩	8.5 g	8.8 g	8.1 g	8.0 g	8.8 g	8.4 g	8.1 g


献立は都合により、変更になることがあります。





週間献立表



日付	平成31年03月25日(月)	平成31年03月26日(火)	平成31年03月27日(水)	平成31年03月28日(木)	平成31年03月29日(金)	平成31年03月30日(土)	平成31年03月31日(日)
朝食	パン スープ スクランブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 信田煮 うぐいす豆 漬物 牛乳 	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 長なす漬け 牛乳	パン ポトフ サラダ フルーツ 牛乳	雑炊 がんもの煮物 三色豆 漬物 牛乳	ごはん 味噌汁 白菜の煮物 味付のり 牛乳	パン スープ アンサンブルエッグ サラダ フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 赤出汁 めばるの煮付け チンゲン菜の炒め物 塩昆布和え	◆◆新作!◆◆ キムチ牛丼 味噌汁 和風サラダ フルーツゼリー	煮込みうどん いなり寿司 大根の和え物 漬物 フルーツ	カレードリア スープ サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉豆腐 おかか炒め きゅうりの和え物	ゆかりごはん すまし汁 さばの味噌焼き ひすい煮 きゃべつの和え物	ごはん 味噌汁 コロッケ 南瓜のそぼろあんかけ 春雨の和え物
おやつ	どら焼き	原宿ドック	カステラ	おまんじゅう	シュークリーム	今川焼き	ムース
夕食	ごはん 味噌汁 豚のオイスター炒め 車麩の煮物 オクラの和え物	ごはん 味噌汁 アジフライ 切干大根煮 茄子のお浸し	ごはん カキ玉汁 さごしの梅煮 五目塩きんぴら 青菜のお浸し	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き 竹の子の煮物 浅漬け	ごはん 味噌汁 シーフードとブロッコリーの炒め はるさめの和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏のスタミナ炒め ひじきの炒め煮 なめたけ和え	ごはん 味噌汁 魚の磯焼き 大豆の煮物 酢の物
I補キ-	1601 kcal	1646 kcal	1599 kcal	1609 kcal	1603 kcal	1596 kcal	1635 kcal
蛋白質	65.8 g	60.2 g	60.7 g	64.6 g	66.8 g	62.1 g	62.9 g
脂質	43.0 g	46.9 g	27.9 g	50.9 g	41.8 g	47.0 g	49.0 g
炭水化物	232.6 g	242.6 g	269.6 g	219.7 g	239.4 g	227.2 g	241.0 g
食塩	8.0 g	8.2 g	8.0 g	8.6 g	8.1 g	8.9 g	8.2 g

献立は都合により、変更になることがあります。

