



# 週間献立表



※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
3/13 (日)	カニ雑炊 和風炒り卵 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ほっけの若狭焼 里芋と根菜の煮物 おろし和え	ご飯 焼き餃子 高野豆腐の煮物 金時豆	煎茶 饅頭	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 59.9 g 塩分相当量 7.2 g
3/14 (月)	食パン ミートボールの ケチャップ煮 フルーツ寒天(桃) 牛乳	ご飯 ポトフ風 ピーマンの炒め物 カリフラワーの 甘酢和え	ご飯 鮭のバターポン酢焼き 白菜とひき肉の 炒め煮 もやしと胡瓜の 青じそ和え	☆ホワイトデー☆ 紅茶 クッキー	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 57.8 g 塩分相当量 6.1 g
3/15 (火)	ゆかり粥 竹輪の煮物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	☆粉ものランチ☆ ご飯 お好み焼き 冬瓜のくず煮 小松菜のとろろ和え	ご飯 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物	煎茶 ヤクルト りんごカステラ	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 61.6 g 塩分相当量 7.3 g
3/16 (水)	季節のジャムパン ポテトサラダ バナナ 牛乳	麦ご飯 豚肉と白菜のうま煮 大根の煮物 いんげんのおかか和え	ご飯 鯖の塩焼き がんもの煮物 わかめの酢の物	☆おやつバイキング☆ 煎茶 洋菓子 和菓子 ゼリー	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 54.9 g 塩分相当量 5.4 g
3/17 (木)	菜飯がゆ 厚焼き玉子 茄子の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ホキのレモン風味焼き こんにゃくの炒め物 春雨の和え物	ご飯 ぎせい豆腐 ふきの炒り煮 なます	煎茶 プチシュー	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 56.7 g 塩分相当量 6.2 g
3/18 (金)	食パン ほうれん草とツナの ソテー バナナ 牛乳	ご飯 牛肉の柳川風煮 ブロッコリーの カニあんかけ もやしの梅和え	ご飯 鱈の生姜醤油焼き 煮奴 キャベツのサラダ	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 6.0 g
3/19 (土)	あんぱん ツナ入りスクランブル フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 カレーの葱味噌焼き すまし汁 白菜の磯香和え	ご飯 ハンバーグ じゃが芋の煮物 いんげんの胡麻和え	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 61.4 g 塩分相当量 5.7 g

## 【プチ情報】

ホワイトデーは、一般的にバレンタインデーにチョコレート等を貰った男性が、そのお返しとしてキャンディ・マシュマロ・ホワイトチョコレート等のプレゼントを女性へ贈る日。この習慣は日本で生まれ、一部の東アジアでも定着していますが、欧米ではこういった習慣はみられないそうです。