

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
3/12 (日)	菜飯がゆ キャベツの中華炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆麺メニュー☆ 味噌ラーメン 春巻き フルーツ(みかん)	ご飯 マスのパン粉焼き 温野菜サラダ 玉子豆腐	煎茶 プチシュー	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 64.8 g 塩分相当量 8.3 g
3/13 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (桃) 牛乳	ご飯 鱈の梅香焼き 茄子の揚げだし オクラとろろ	ご飯 鶏肉のカレー風味 ピーマンソテー キャベツの ドレッシング和え	紅茶 プリン	エネルギー 1704 kcal たんぱく質 63.3 g 塩分相当量 5.2 g
3/14 (火)	鮭雑炊 マカロニソテー ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	☆ホワイトデー☆ ケチャップライス クリームシチュー チーズ入り炒り卵 ブロッコリーのサラダ	ご飯 カレイの煮付け きんぴらごぼう いんげんの生姜和え	☆ナナカフェ☆ 煎茶 クッキー詰め合わせ	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 72.5 g 塩分相当量 6.4 g
3/15 (水)	あんぱん オムレツ バナナ 牛乳	麦ご飯 赤魚の生姜煮 じゃが芋の白煮 キャベツの タルタルサラダ	ご飯 チンジャオロース 煮奴 青梗菜の磯香和え	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1698 kcal たんぱく質 60.4 g 塩分相当量 5.9 g
3/16 (木)	ゆかり雑炊 ほうれん草のソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ささみの天ぷら 白菜のかにあんかけ さつま芋サラダ	ご飯 鱈の明太マヨネーズ 茄子のそぼろ煮 もやしの和え物	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 パウンドケーキ あん巻き	エネルギー 1798 kcal たんぱく質 74.6 g 塩分相当量 7.6 g
3/17 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 あじの味噌漬け焼き 出汁巻き玉子 小松菜の昆布和え	ご飯 鶏と野菜のさっぱり煮 れんごんの炒め物 めかぶの和え物	煎茶 ようかん	エネルギー 1705 kcal たんぱく質 68.1 g 塩分相当量 5.8 g
3/18 (土)	メロンパン 豆サラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 豚肉の きのこソース 豆腐の味噌汁 ひじきサラダ	ご飯 ホキの塩麴焼き じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ(りんご)	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 68.4 g 塩分相当量 4.6 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買った男性が、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る、欧米ではこういった習慣はみられないそうです。