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
3/3 (日)	卵雑炊 ほうれん草のソテー 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆ひな祭り☆ ちらし寿司 五目豆 菜の花の辛子和え	ご飯 蒸し赤魚 きつね大根煮 いんげんの和え物	☆ひな祭り☆ 煎茶 桜どら焼き	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 69.9 g 塩分相当量 7.9 g
3/4 (月)	食パン マカロニサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 さばの塩焼き わかめの味噌汁 キャベツの和え物	ご飯 豆腐チャンプルー じゃが芋の のり塩バター ほうれん草の和え物	煎茶 ようかん	エネルギー 1824 kcal たんぱく質 64.4 g 塩分相当量 5.5 g
3/5 (火)	鮭雑炊 じゃが芋のそぼろ炒め 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉の オイスター炒め ブロッコリーソテー 白菜の和え物	ご飯 あじの焼き漬け 車麩の煮物 フルーツ(みかん)	煎茶 みそあん饅頭	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 67.9 g 塩分相当量 5.7 g
3/6 (水)	ミルクツイスト ポテトサラダ バナナ 牛乳	☆カレーランチ☆ ハヤシライス さつま芋のりんご煮 菜の花のコールスロー	ご飯 家常豆腐 れんこんの炒り煮 おろし和え	紅茶 抹茶ケーキ	エネルギー 1844 kcal たんぱく質 58.8 g 塩分相当量 5.1 g
3/7 (木)	菜飯がゆ ブロッコリーソテー もやしの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さわらの照焼き 里芋の煮物 玉葱サラダ	ご飯 豚肉の炒め物 高野豆腐の卵とじ 金時豆	煎茶 ババロア	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 64.9 g 塩分相当量 5.1 g
3/8 (金)	食パン 豆サラダ バナナ 牛乳	ご飯 油淋鶏 ピーマンソテー ブロッコリーの ごま和え	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き はんぺんの煮物 フルーツ(黄桃)	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 洋菓子 和菓子	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 62.8 g 塩分相当量 5.9 g
3/9 (土)	チョコカスター キャベツのスープ煮 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 親子煮 いんげんのソテー 白菜のお浸し	ご飯 マスのごまだれがけ ほうれん草の煮浸し パンプキンサラダ	煎茶 ゼリー	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 68.1 g 塩分相当量 4.1 g

B・O・H　ケア・サービスセンター