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
3/10 (日)	梅粥 厚揚げの煮物 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆麺メニュー☆ 長崎ちゃんぽん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ(みかん)	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	煎茶 みるく饅頭	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 61.2 g 塩分相当量 7.7 g
3/11 (月)	食パン スクランブルエッグ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 たらの生姜醤油 ふきの炒め煮 めかぶの和え物	ご飯 鶏肉のカレー風味 じゃが芋のトマト煮 キャベツサラダ	煎茶 プリン	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 61.7 g 塩分相当量 6.1 g
3/12 (火)	鶏雑炊 ピーマンソテー ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	☆新メニュー☆ ご飯 塩じゃが 白菜のかにあんかけ オクラとろろ	ご飯 ホキの幽庵焼き 茄子のそぼろ煮 フルーツ(りんご)	煎茶 饅頭	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 60.9 g 塩分相当量 6.1 g
3/13 (水)	あんぱん パンプキンサラダ バナナ 牛乳	麦ご飯 赤魚の生姜煮 かきたま汁 ブロッコリーサラダ	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 南瓜の甘煮 青梗菜の和え物	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 64.0 g 塩分相当量 4.9 g
3/14 (木)	ゆかり雑炊 ほうれん草ソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	☆ホワイトデー☆ ご飯 クリームシチュー チーズ入り炒り卵 コールスローサラダ	ご飯 さばの味噌煮 里芋の磯煮 もやしの和え物	煎茶 ババロア	エネルギー 1785 kcal たんぱく質 64.3 g 塩分相当量 8.0 g
3/15 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	ご飯 あじの味噌漬け焼き 出汁巻き玉子 小松菜のごま和え	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 れんこんの炒め物 フルーツ(カクテル)	紅茶 カットバウム	エネルギー 1763 kcal たんぱく質 63.0 g 塩分相当量 5.1 g
3/16 (土)	メロンパン ピーマンソテー フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 はんぺんの煮物 春雨の和え物	ご飯 豚肉のソースマリネ 白菜の煮浸し さつま芋サラダ	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1895 kcal たんぱく質 60.4 g 塩分相当量 7.5 g

B・O・H　ケア・サービスセンター