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
3/24 （日）	かに雑炊 さつま揚げと キャベツの中華炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 コロッケ盛合せ マカロニソテー 蓮根とツナのサラダ	ご飯 さばの照焼き 昆布とちくわの煮物 冷奴	煎茶 フルーチェ（ぶどう）	エネルギー 1893 kcal たんぱく質 60.6 g 塩分相当量 7.0 g
3/25 （月）	食パン（苺ジャム） パンプキンサラダ フルーツ寒天 （カクテル） 牛乳	☆炊き込みご飯☆ たけのこご飯 豚肉の おろしあんかけ ぜんまいの炒め煮 小松菜の ピーナッツ和え	ご飯 玉子の千種焼き キャベツの 明太子炒め 青梗菜のお浸し	煎茶 よもぎクリーム饅頭	エネルギー 1766 kcal たんぱく質 62.5 g 塩分相当量 5.9 g
3/26 （火）	ゆかり雑炊 竹輪とキャベツの 炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋の ピザ風焼き 胡瓜とわかめの 酢の物	ご飯 かれいの 味噌マヨ焼き いんげんと 玉子そぼろ炒め 茄子のしらす和え	煎茶 水羊羹	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 64.4 g 塩分相当量 6.4 g
3/27 （水）	りんごパン オムレツ バナナ 牛乳	ご飯 鱈の甘酢あんかけ かぼちゃの甘煮 法蓮草のお浸し	ご飯 豆腐の肉味噌焼き さつま揚げの煮物 フルーツ（みかん）	☆手作りおやつ☆ 煎茶 フレンチトースト	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 64.8 g 塩分相当量 6.2 g
3/28 （木）	しらす雑炊 キャベツのソテー 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の磯焼き 蓮根と里芋の味噌煮 フルーツ（もも）	ご飯 あじのもみじ焼き 小松菜の煮浸し カリフラワーの 甘酢漬け	紅茶 バターケーキ	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 61.9 g 塩分相当量 6.2 g
3/29 （金）	食パン（りんごジャム） ポテトサラダ バナナ 牛乳	☆人気投票メニュー☆ 麦ご飯 鶏の生姜焼き 青梗菜炒め 澄まし汁	ご飯 海老と玉子の ケチャップあん じゃが芋の煮物 カリフラワーの 甘酢漬け	煎茶 ババロア（抹茶）	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 62.1 g 塩分相当量 6.9 g
3/30 （土）	黒糖ツイスト ブロッコリーと ツナのソテー フルーツ寒天 （みかん） 牛乳	ご飯 温しゃぶ ゆず味噌だれ 大豆の煮物 キャベツの ポン酢和え	ご飯 白身魚の生姜煮 炒り豆腐 法蓮草の胡麻和え	ココア チョコパウンドケーキ	エネルギー 1705 kcal たんぱく質 68.4 g 塩分相当量 5.3 g

B・O・H　ケア・サービスセンター