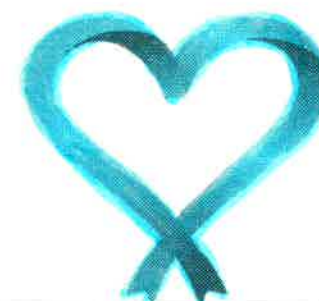




週間献立表



令和8年3月8日～令和8年3月14日

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	ごはん みそ汁(ほうれん草・青ネギ)	ごはん みそ汁(棒麩・大根葉)	ごはん みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・大根)	ごはん みそ汁(棒麩・大根葉)	ごはん みそ汁(小松菜・青ネギ)	ごはん みそ汁(ぶなしめじ・大根葉)
	赤ウインナー ドレッシング和え(菜の花)	炒り豆腐 なます	肉じゃが 和え物(ほうれん草)	いんげんと油揚げの炒め煮 おろし和え	納豆 ひじきの煮物	ひき肉の卵とじ ツナ胡瓜和え(玉ねぎ)	白菜と生揚げの炒め煮 めんつゆ和え(おくら)
	漬物(たくあん)	漬物(青かつぱ)	ふりかけ(梅かつお)	たまごソース	漬物(桜漬)	漬物(赤かつぱ)	ふりかけ(たらこ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(棒麩・絹さや)	ごはん みそ汁(花麩・青ネギ)	けんちんうどん かか和え(カリフラワー)	ごはん みそ汁(わかめ・かぶ)	A 鶏照焼丼 B 炊き込みきのご御飯 みそ汁(きざみ揚げ・かぶの葉)	ごはん みそ汁(花麩・椎茸)	ごはん みそ汁(もやし・青ネギ)
	親子煮 白菜とさつま揚げの油炒め	ほきの香味焼 さつま芋の煮物	マスカットゼリー	たらのバター醤油ムニエル 中華風炒め煮(玉ねぎ)	わさび和え(春菊) みそ汁(きざみ揚げ・かぶの葉)	鶏肉のチーズ味噌焼 厚揚げの中華炒め	豚肉の甘辛炒め 長芋の煮物
	春雨と胡瓜の酢の物	みそマヨネーズ和え(いんげん)		和え物(小松菜)	果物(フルーツカクテル缶)	海藻サラダ	生姜和え(ほうれん草)
	杏仁豆腐	果物(マンゴー缶)		果物(黄桃缶)		果物(洋梨缶)	アロエヨーグルト
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉和風おろしだれ	鶏肉のネギ醤油焼	野菜コロッケ	鶏肉のやわらか煮	豆腐とかにかまの醤油あん	キャベツの重ね蒸し	五目肉豆腐
	山菜煮	高野豆腐の含め煮	なすとひき肉の中華炒め	野菜炒め(キャベツ)	五目金平	切干大根の煮物	ニラかま炒め
	ゆかり和え(キャベツ)	ごまあえ(小松菜)	わかめとちくわのサラダ	なめ茸和え(春菊)	からしマヨ和え(ほうれん草)	くるみ和え(菜の花)	フレンチサラダ(スナッペンエンドウ)
カロリー	1306kcal	1315kcal	1314kcal	1273kcal	1280kcal	1310kcal	1305kcal
蛋白質	53.7g	61.7g	46.9g	46.6g	51.5g	55.8g	50.1g
脂質	43.1g	35.9g	40.0g	40.6g	42.1g	40.0g	41.2g
塩分	6.8g	7.3g	9.8g	7.4g	7.2g	8.6g	7.1g