



週間献立表



秋桜

	2月27日(月)	2月28日(火)	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4日(土)	3月5日(日)
朝	御飯 肉団子とキャベツのさっぱり煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 カリフラワーの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター みそ 味噌汁 乳製品	御飯 なすの焼南蛮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 カリフラワーのカレー風味煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ポテトジュ 鶏肉とブロッコリーのソテー シム 乳製品
昼	御飯 フィッシュハンバーグ ほうれん草ソテー 果物 コンソメスープ	御飯 かに玉 もやし炒め フルーツ みそ汁	赤飯 魚の天ぷら(ホキ) 大根の炒め物 漬物 みそ汁	御飯 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ 果物 コンソメスープ	【ひなまつり】 雛ちらし寿司 博多蒸し 茶碗蒸し フルーツ お吸い物	御飯 ミックスフライ ごぼうの金平 漬物 みそ汁	御飯 豚肉の塩だれ焼き 里芋の葱味噌がけ フルーツ けんちん汁
夕	御飯 魚のレモンバター焼 ドレッシング和え(ホキ) 漬物 みそ汁	御飯 鶏肉の香味焼き 里芋の味噌煮 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーの胡麻風味和え フルーツ かきたま汁	御飯 魚の西京焼(サバ) 酢の物 漬物 みそ汁	御飯 筑前煮 漬物 玉ねぎとおくらのサラダ 味噌汁	御飯 魚のみぞれがけ ビーンズサラダ フルーツ 味噌汁	御飯 魚の照り焼き 炒り卵 漬物 味噌汁
日計	1食分:1493kcal タバコ:51.5g 脂質:29.1g 食繊維:9.5g 鉄:7.4mg 食塩相:8.0g	1食分:1474kcal タバコ:53.5g 脂質:30.6g 食繊維:11.1g 鉄:8.1mg 食塩相:6.7g	1食分:1595kcal タバコ:63.2g 脂質:42.3g 食繊維:15.5g 鉄:6.3mg 食塩相:6.6g	1食分:1709kcal タバコ:60.9g 脂質:48.8g 食繊維:10.3g 鉄:5.7mg 食塩相:6.1g	1食分:1503kcal タバコ:52.1g 脂質:32.3g 食繊維:15.7g 鉄:6.1mg 食塩相:8.3g	1食分:1666kcal タバコ:52.6g 脂質:45.8g 食繊維:14.4g 鉄:5.5mg 食塩相:7.4g	1食分:1717kcal タバコ:61.2g 脂質:45.2g 食繊維:14.1g 鉄:7.2mg 食塩相:6.9g



LEOC

週間献立表

秋桜

	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)
朝	御飯 かぶのかにあんかけ みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(サバ) 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き みそ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉とピーマンのソテー みそ 味噌汁 乳製品	キャラットパン コンソメスープ キャバツのソテー 乳製品
昼	御飯 魚の揚げ煮(赤魚) 白菜の炒め物 漬物 味噌汁	ちゃんぽん 切干大根と枝豆のサラダ メンチカツ おにぎり	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 茄子胡麻味噌和え 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の油酊ソース(ホタ) ビーフン炒め フルーツ みそ汁	御飯 ハッセル 焼売 辛子酢和え わかめスープ ^o	みじき御飯 魚の葱味噌焼(サバ) 果物 白和え すまし汁	御飯 鶏肉ソテー パンキンスラッグ ^o フルーツ ポタージュ
夕	御飯 鶏肉の幽庵焼き 肉団子の甘酢炒め フルーツ すまし汁	御飯 豆腐ステーキ コーンサラダ ^o 漬物 みそ汁	御飯 魚の生姜焼き(ホタ) 果物 大根サラダ みそ汁	御飯 スパニッシュオムレツ 漬物 カリフラワーの和え物 コンソメスープ	御飯 魚の南部焼き(サバ) かぶのクリーム煮 フルーツ みそ汁	御飯 鶏肉の治部煮 小松菜のかきソース炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚の菜種焼き(ホタ) 煮しめ 漬物 味噌汁
日計	1日計 :1444kcal 欠バク :57.8g 脂質 :22.0g 食繊維:8.0g 鉄 :6.2mg 食塩相:7.6g	1日計 :1809kcal 欠バク :50.4g 脂質 :57.1g 食繊維:11.3g 鉄 :7.8mg 食塩相:7.2g	1日計 :1579kcal 欠バク :57.9g 脂質 :46.5g 食繊維:9.6g 鉄 :7.6mg 食塩相:6.0g	1日計 :1652kcal 欠バク :59.4g 脂質 :47.7g 食繊維:11.5g 鉄 :8.5mg 食塩相:6.7g	1日計 :1626kcal 欠バク :51.4g 脂質 :41.3g 食繊維:9.1g 鉄 :7.6mg 食塩相:7.2g	1日計 :1462kcal 欠バク :60.7g 脂質 :22.1g 食繊維:13.2g 鉄 :8.5mg 食塩相:6.8g	1日計 :1635kcal 欠バク :58.6g 脂質 :48.3g 食繊維:13.5g 鉄 :7.0mg 食塩相:8.5g



LEOC



週間献立表



秋桜

	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)
朝	御飯 焼きちくわと野菜炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 卵とし 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの洋風煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 なすの煮物 みそかけ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツと豚肉の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	パン 野菜スープ もやしのソテー シム 乳製品
昼	御飯 ハンバーグデミグラスソース シーザーサラダ 果物 野菜スープ	御飯 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め なすの味噌煮 漬物 のっぺい汁	御飯 魚のパン粉焼き(ホキ) ほうれん草のソテー 漬物 コンソメスープ	肉そば ピマンと油揚げの炒め フルーツ おにぎり	御飯 魚の天ぷら(ホキ) 果物 白菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 卵と海老のチリソースかけ 青菜の中華炒め フルーツ 中華スープ	御飯 鶏肉の甘辛がけ 里芋の白煮 漬物 みそ汁
夕	御飯 赤魚の生姜煮 白菜の芽辛酢和え 漬物 味噌汁	御飯 枝豆とえびの豆腐団子 胡瓜と春雨のサラダ フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の薬味醤油ソース ブロッコリーのチーズ和え フルーツ 中華スープ	御飯 魚の塩蒸し焼き(サバ) 漬物 キャベツのマヨ和え みそ汁	御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 南瓜の含め煮 漬物 すまし汁	御飯 魚の磯マヨネーズ焼き 大根の炒め煮(ホキ) 漬物 みそ汁	御飯 魚のみそ焼き(サバ) 春雨とトマトの酢の物 フルーツ かきたま汁
日計	13食* :1625kcal 夕バク :55.0g 脂質 :39.3g 食繊維:15.6g 鉄 :8.4mg 食塩相:7.2g	13食* :1681kcal 夕バク :58.7g 脂質 :43.0g 食繊維:12.1g 鉄 :9.5mg 食塩相:6.4g	13食* :1408kcal 夕バク :51.6g 脂質 :28.6g 食繊維:11.7g 鉄 :6.7mg 食塩相:6.2g	13食* :1591kcal 夕バク :50.8g 脂質 :43.3g 食繊維:11.2g 鉄 :7.1mg 食塩相:6.8g	13食* :1645kcal 夕バク :66.9g 脂質 :42.1g 食繊維:10.7g 鉄 :8.7mg 食塩相:6.4g	13食* :1516kcal 夕バク :49.1g 脂質 :40.7g 食繊維:8.8g 鉄 :7.6mg 食塩相:6.9g	13食* :1591kcal 夕バク :52.9g 脂質 :44.5g 食繊維:8.6g 鉄 :7.2mg 食塩相:7.4g



LEOC



週間献立表



秋桜

	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)
朝	御飯 五目きんぴら 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(ホッケ) みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ムコンソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 カワラワ 炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋と切昆布の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 なすと厚揚げの塩炒め みそ 味噌汁 乳製品	パンパンパン コンソメスープ スクランブルエッグ 乳製品
昼	御飯 子キンカツ 麩チャンプルー 漬物 味噌汁	御飯 おでん 揚げなす煮 フルーツ 味噌汁	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ たまごサラダ おにぎり	御飯 水炊き 漬物 ごぼうサラダ みそ汁	御飯 魚の二色揚げ(赤魚) 大根のごまサラダ フルーツ 味噌汁	ビーフカレー 薬味 ミモザサラダ コンソメスープ	御飯 魚のレモン焼(ホト) 鶏じゃが 漬物 味噌汁
夕	御飯 ハンバーグ 菜の花のかにあんかけ フルーツ コンソメスープ	御飯 油淋鶏 漬物 白菜サラダ 中華スープ	御飯 サバの味噌煮 鶏肉とニラの芽の炒め物 フルーツ すまし汁	御飯 蒸し鶏のねぎ醤油かけ 白菜の豆乳クリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 ふくさ蒸し 漬物 菜の花の辛子和え 赤だし	御飯 豚肉の黒胡椒焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ みそ汁	御飯 鶏肉のグリル はちみつ風味 白菜と海老の炒め煮 果物 みそ汁
日計	1食分:1560kcal タバク:56.9g 脂質:36.3g 食繊維:14.3g 鉄:7.7mg 食塩相:6.8g	1食分:1712kcal タバク:62.4g 脂質:48.2g 食繊維:8.9g 鉄:8.9mg 食塩相:5.8g	1食分:1650kcal タバク:52.3g 脂質:45.7g 食繊維:8.7g 鉄:7.5mg 食塩相:7.1g	1食分:1625kcal タバク:54.8g 脂質:42.1g 食繊維:15.2g 鉄:7.4mg 食塩相:7.1g	1食分:1576kcal タバク:61.3g 脂質:37.1g 食繊維:12.9g 鉄:9.7mg 食塩相:7.4g	1食分:1598kcal タバク:50.3g 脂質:40.6g 食繊維:12.3g 鉄:6.9mg 食塩相:7.5g	1食分:1580kcal タバク:62.0g 脂質:46.6g 食繊維:12.5g 鉄:7.8mg 食塩相:6.7g





週間献立表



秋桜

	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)		
朝	御飯 がんもどきの含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋とパ-コンのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り卵 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 さつま揚げと青菜の生姜炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの薄葛煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品		
昼	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ 果物 パ-ロール コンソメスープ	御飯 魚の照り焼き(サバ) 大豆五目煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の磯辺揚げ(赤魚) 筍の煮物 漬物 赤だし	御飯 鶏肉のクリームソース 里芋のチーズケーキ 果物 コンソメスープ	御飯 魚の竜田揚げ(サバ) なすのみそ煮 漬物 すまし汁		
夕	御飯 つくね焼 和え物 漬物 みそ汁	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 大根の味噌煮 漬物 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 春巻き フルーツ 中華スープ	御飯 魚の香草パン粉焼き もやしの塩炒め(ホト) 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のごま漬焼き じゃが芋のどろり辛炒め 果物 みそ汁		
日計	エネルギー:1540kcal 塩分:53.5g 脂質:29.2g 食繊維:11.4g 鉄:7.9mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1595kcal 塩分:58.2g 脂質:38.9g 食繊維:13.0g 鉄:8.3mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1548kcal 塩分:58.1g 脂質:40.5g 食繊維:11.6g 鉄:8.8mg 食塩相:5.8g	エネルギー:1568kcal 塩分:59.4g 脂質:37.8g 食繊維:12.8g 鉄:7.7mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1547kcal 塩分:51.9g 脂質:35.6g 食繊維:9.4g 鉄:7.6mg 食塩相:6.8g		



LEOC