



週間献立表



秋桜

	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
朝	御飯 肉団子のクリーム煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切り昆布と大豆の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の中華炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉とほうれん草の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ炒め コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 白身魚のムニエル粒マスタード カリフラワーの洋風ソテー フルーツ コンソメスープ	菜飯 鶏肉のくわ焼 揚げ出し豆腐 フルーツ すまし汁	御飯 サモソフライ&コーソコック じゃが芋の炒め物 ゆかり和え 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 がんもの含め煮 胡瓜の梅和え すまし汁	赤飯 鶏天 じゃが芋の煮物 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のタルタル焼 茄子のトマト煮 フルーツ 味噌汁	御飯 カツとじ マカロニサラダ 漬物 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のパン粉焼き 南瓜の煮物 ビーンズサラダ 味噌汁	御飯 干草焼き もやしの塩炒め 蓮根とひじきの和え物 味噌汁	御飯 筑前煮 茄子の南蛮酢 フルーツ すまし汁	御飯 魚の生姜煮 ごぼうのそぼろ炒め フルーツ 味噌汁	御飯 魚の山椒焼 小松菜の胡麻和え 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の五目炒め シューマイ 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き キャベツの煮浸し フルーツ すまし汁
日計	1食分:1621kcal 卵白ク:54.0g 脂質:48.2g 食繊維:10.6g 鉄:4.4mg 食塩相:7.4g	1食分:1724kcal 卵白ク:68.0g 脂質:55.4g 食繊維:8.9g 鉄:5.8mg 食塩相:6.9g	1食分:1762kcal 卵白ク:52.7g 脂質:51.6g 食繊維:17.2g 鉄:5.9mg 食塩相:6.4g	1食分:1573kcal 卵白ク:58.8g 脂質:37.4g 食繊維:11.0g 鉄:3.9mg 食塩相:6.8g	1食分:1498kcal 卵白ク:59.8g 脂質:29.0g 食繊維:15.4g 鉄:4.9mg 食塩相:6.2g	1食分:1700kcal 卵白ク:58.7g 脂質:57.2g 食繊維:8.1g 鉄:5.1mg 食塩相:6.9g	1食分:1465kcal 卵白ク:53.5g 脂質:34.9g 食繊維:11.9g 鉄:3.7mg 食塩相:7.6g



LEOC



週間献立表



秋桜

	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)	3月10日(日)
朝	御飯 茄子の炒め煮 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒めもの ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉と野菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし みそ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め のり佃 味噌汁 乳製品	パン 南瓜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ 乳製品
昼	〔ひなまつり〕 手まり寿司 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 菜の花の和えもの すまし汁・桜もち	御飯 松風焼き ブロッコリーとカニカマの炒め フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子しょうが餡かけ 茄子の味噌炒め フルーツ 具沢山汁	御飯 家常豆腐 フルーツ いんげんのごま和え 中華スープ	肉うどん 具だくさん厚焼玉子 コーンサラダ おにぎり	御飯 鶏肉の利休焼き 温奴のカニあんかけ 漬物 すまし汁	御飯 魚のしそ焼 ごぼうのピリ辛炒め 漬物 すまし汁
夕	御飯 豚肉のすき焼き風煮 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚の磯辺揚げ ごぼうの味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 肉団子のクリーム煮 カリフラワーのカレー炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のネギソース しいたけのマヨポン炒め 漬物 味噌汁	御飯 和風ハンバーグ ひじきの炒め煮 漬物 すまし汁	御飯 白身フライ オーロラソース 野菜の豆乳クリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の韓国風焼き わかめサラダ フルーツ 中華スープ
日計	1食分:1602kcal 刻み:53.8g 脂質:43.1g 食繊維:12.7g 鉄:5.2mg 食塩相:6.2g	1食分:1532kcal 刻み:53.4g 脂質:38.2g 食繊維:11.2g 鉄:5.6mg 食塩相:7.0g	1食分:1508kcal 刻み:58.3g 脂質:31.9g 食繊維:10.0g 鉄:4.0mg 食塩相:7.1g	1食分:1694kcal 刻み:55.9g 脂質:53.5g 食繊維:10.6g 鉄:5.7mg 食塩相:6.1g	1食分:1558kcal 刻み:51.7g 脂質:39.8g 食繊維:9.4g 鉄:4.5mg 食塩相:7.2g	1食分:1661kcal 刻み:56.5g 脂質:45.6g 食繊維:11.4g 鉄:4.7mg 食塩相:6.9g	1食分:1518kcal 刻み:56.5g 脂質:40.8g 食繊維:11.6g 鉄:4.6mg 食塩相:7.5g



LEOC



週間献立表



秋桜

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
朝	御飯 里芋とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の中華炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 みそ 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 ウインナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の味噌煮 茶碗蒸 チンゲン菜とカニカママヨ和え すまし汁	そば(海老天付) 揚げなす煮 フルーツ おにぎり	チキンカレー 薬味 カボチャサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 チキン南蛮 フルーツ 肉じゃが 味噌汁	御飯 魚の磯辺揚げ 漬物 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 五目卵焼き 大根と筍の土佐煮 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き 炒り豆腐 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のトマト煮 和風きのこスパゲティ 漬物 コンソメスープ	御飯 魚のコンマヨ焼 人参と白滝の真砂炒め 漬物 味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒 さつま芋と厚揚げの煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 ビーンズサラダ フルーツ すまし汁	御飯 コロケ盛り合わせ こんにゃくの味噌煮 フルーツ すまし汁
日計	1食分:1609kcal 刻バク:62.5g 脂質:39.5g 食繊維:14.4g 鉄:5.7mg 食塩相:6.5g	1食分:1701kcal 刻バク:54.7g 脂質:47.0g 食繊維:8.4g 鉄:5.4mg 食塩相:7.6g	1食分:1474kcal 刻バク:42.6g 脂質:33.8g 食繊維:9.4g 鉄:8.0mg 食塩相:6.9g	1食分:1700kcal 刻バク:53.3g 脂質:48.6g 食繊維:15.3g 鉄:4.5mg 食塩相:7.4g	1食分:1628kcal 刻バク:42.7g 脂質:45.2g 食繊維:12.3g 鉄:4.1mg 食塩相:6.9g	1食分:1564kcal 刻バク:61.7g 脂質:40.9g 食繊維:8.3g 鉄:4.5mg 食塩相:6.9g	1食分:1658kcal 刻バク:51.7g 脂質:50.0g 食繊維:13.4g 鉄:5.0mg 食塩相:7.2g



LEOC



週間献立表



秋桜

	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
朝	御飯 大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き みそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉とキャベツの塩麴蒸し みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム コンソメスープ 乳製品
昼	鶏肉の照りマヨ丼 煮奴 ゼリー 味噌汁	御飯 チキンカツ 筑前煮 漬物 すまし汁	御飯 豆腐ステーキ じゃが芋煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の酢豚風 焼売 フルーツ 春雨スープ	御飯 チキンソテーデミグラスソース スナップエンドウのソテー フルーツ コンソメスープ	きつねうどん 竹輪のカレー炒め フルーツ おにぎり	御飯 鶏の唐揚げ ピーマンとえのきのオイスター炒 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚のムニエル タルタルソース 野菜とウイパーのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏ときのこのくず煮 いんげんと挽肉の炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 おでん キャベツの梅おかか和え 漬物 味噌汁	御飯 照り焼豆腐ハンバーグ ブロッコリーの塩炒め 漬物 すまし汁	御飯 魚のヒレ辛味噌焼 大豆五目煮 小松菜の和え物 かきたま汁	御飯 ふくさ蒸し じゃが芋の青海苔炒め 漬物 味噌汁	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め カリフラワーの塩昆布和え 漬物 すまし汁
日計	177kcal タバク:59.4g 脂質:49.0g 食繊維:7.0g 鉄:4.5mg 食塩相:6.2g	1564kcal タバク:53.5g 脂質:36.4g 食繊維:9.4g 鉄:4.1mg 食塩相:6.3g	1577kcal タバク:53.9g 脂質:36.0g 食繊維:9.5g 鉄:4.3mg 食塩相:8.0g	1609kcal タバク:61.8g 脂質:44.5g 食繊維:12.2g 鉄:10.9mg 食塩相:6.4g	1567kcal タバク:57.6g 脂質:42.1g 食繊維:13.8g 鉄:5.2mg 食塩相:8.1g	1688kcal タバク:54.8g 脂質:45.3g 食繊維:11.9g 鉄:5.2mg 食塩相:7.5g	1690kcal タバク:55.6g 脂質:52.7g 食繊維:13.0g 鉄:6.0mg 食塩相:6.7g



LEOC



週間献立表



秋桜

	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
朝	御飯 里芋の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの塩炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草とベーコンのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 なすのオイスター炒め のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ 中華スープ	御飯 魚の南蛮漬 小鉢 おでん フルーツ 味噌汁	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	鶏ガラ醤油ラーメン 唐揚げ フルーツ おにぎり	カレーピラフ 野菜ときのこのガーリック炒め エビフライ コンソメスープ	御飯 鶏肉のユーンマヨ焼 漬物 ピーナッツ和え コンソメスープ	御飯 揚魚の中華炒め 青梗菜のかに風味和え フルーツ 中華スープ
夕	御飯 鶏肉の香味焼 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏の甘辛焼 茄子の甘酢かけ 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼 変わり金平 漬物 すまし汁	御飯 スパニッシュオムレツ カブのクリーム煮 漬物 コンソメスープ	御飯 海老と豆腐の旨煮 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚の梅かつお焼 根菜煮 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日計	エネルギー:1529kcal タンパク:57.6g 脂質:34.1g 食繊維:10.5g 鉄:6.5mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1691kcal タンパク:61.2g 脂質:52.6g 食繊維:10.9g 鉄:4.1mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1627kcal タンパク:53.3g 脂質:41.1g 食繊維:11.0g 鉄:5.3mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1683kcal タンパク:52.0g 脂質:50.4g 食繊維:13.8g 鉄:5.5mg 食塩相:9.1g	エネルギー:1495kcal タンパク:44.5g 脂質:41.7g 食繊維:13.0g 鉄:4.9mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1628kcal タンパク:60.7g 脂質:46.8g 食繊維:10.6g 鉄:4.3mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1621kcal タンパク:56.2g 脂質:53.4g 食繊維:13.4g 鉄:3.3mg 食塩相:6.7g



LEOC