



週間献立表



秋桜

	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	3月1日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの含め煮 漬物 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き シヤム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉のチーズ焼 ポテトカレー炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 豆腐と野菜のうま煮 ごぼう金平 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 茶碗蒸し おかか和え すまし汁	親子丼 揚げなす煮 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 とんかつ 蓮根の青海苔炒め フルーツ すまし汁	けんちんうどん 貝たくさん厚焼玉子 フルーツ おにぎり	赤飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の炒め物 香りและ 味噌汁
夕	御飯 白身魚の天ぷら 蓮根の煮物 浅漬け すまし汁	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の西京焼 切干し大根の炒め物 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 卵の花 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 魚のチリソース 餃子 たたききゅうり 中華スープ	御飯 魚の生姜煮 大根田楽 漬物 すまし汁
日計	1人分 -1541kcal タバク*56.2g 脂質* :36.8g 食繊維:11.9g 鉄 :3.7mg 食塩相:6.0g	1人分 -1520kcal タバク*55.1g 脂質* :33.3g 食繊維:15.0g 鉄 :5.9mg 食塩相:7.0g	1人分 -1596kcal タバク*63.7g 脂質* :44.8g 食繊維:9.3g 鉄 :4.6mg 食塩相:6.3g	1人分 -1708kcal タバク*57.9g 脂質* :56.7g 食繊維:9.0g 鉄 :5.1mg 食塩相:6.0g	1人分 -1701kcal タバク*55.0g 脂質* :50.5g 食繊維:8.9g 鉄 :4.6mg 食塩相:7.0g	1人分 -1554kcal タバク*55.8g 脂質* :38.9g 食繊維:8.9g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.2g	1人分 -1491kcal タバク*59.7g 脂質* :30.7g 食繊維:15.1g 鉄 :5.0mg 食塩相:6.7g



LEOC



週間献立表



秋桜

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
朝	御飯 なすの炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろ煮 たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 厚揚げの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と竹輪の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉の韓国風焼き 大根とちくわの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 サバの味噌煮 おでん フルーツ お吸い物	なめこおろしそば 竹輪の変わり揚げ 小松菜の和え物 おにぎり	御飯 酢鶏 カニ玉風 おくらの和え物 ワカメスープ	〔ひなまつり〕 ちらし寿し 天ぷら盛り合せ 炊き合わせ 茶碗蒸し デザート	御飯 ハンバーグ オムライス 里芋の煮物 フルーツ すまし汁	チキンカレー 薬味 スパゲティサラダ コロッケ ヨーグルト
夕	御飯 魚の香味焼 もやしとカニカマの塩炒め 漬物 味噌汁	御飯 肉じゃが きゅうりとワカメの酢物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉はちみつ照焼き ひじきの煮物 漬物 すまし汁	御飯 肉団子のクリームソース ほうれん草のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の味噌焼 かみなり豆腐 漬物 すまし汁	御飯 白身フライ チンゲン菜の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 揚げ茄子の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁
日計	1人分 -:1695kcal タンパク*:56.5g 脂質*:53.7g 食繊維:7.3g 鉄 :4.0mg 食塩相:6.8g	1人分 -:1505kcal タンパク*:50.0g 脂質*:33.1g 食繊維:15.5g 鉄 :4.4mg 食塩相:7.4g	1人分 -:1592kcal タンパク*:58.5g 脂質*:33.6g 食繊維:13.5g 鉄 :5.2mg 食塩相:6.3g	1人分 -:1556kcal タンパク*:58.3g 脂質*:34.7g 食繊維:16.5g 鉄 :5.3mg 食塩相:7.6g	1人分 -:1536kcal タンパク*:61.1g 脂質*:35.4g 食繊維:14.9g 鉄 :4.9mg 食塩相:7.0g	1人分 -:1499kcal タンパク*:44.6g 脂質*:36.1g 食繊維:10.3g 鉄 :4.7mg 食塩相:7.7g	1人分 -:1793kcal タンパク*:55.3g 脂質*:71.4g 食繊維:12.6g 鉄 :5.4mg 食塩相:8.1g



LEOC



週間献立表



秋桜

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝	御飯 野菜とハムの炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのそぼろ炒め のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 青菜と竹輪の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋とベーコンのカレー炒め シヤム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚の磯辺焼 じゃが芋きんぴら いんげんの和え物 味噌汁	スパゲティミートソース エビフライと野菜サラダ フルーツ パン	御飯 魚の西京焼 南瓜の含め煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	三色丼 天ぷら盛り合せ フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の南部焼き 里芋の煮ころがし 漬物 すまし汁	御飯 魚の南蛮漬 筑前煮 フルーツ すまし汁	御飯 豚肉と野菜の炒め物 大豆五目煮 おくらのおかか和え すまし汁
夕	御飯 鶏肉のもろみ焼き 春雨の炒め煮 漬物 すまし汁	御飯 牛肉コロッケ 青菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の竜田焼き もやしのスタミナ炒め 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 漬物 カリフラワーの胡麻風味和え すまし汁	御飯 中華風炒り卵 なすのオイスター炒め 漬物 中華スープ	御飯 豆腐ステーキ 人参と白滝の真砂炒め 漬物 味噌汁	御飯 メンチカツ 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁
日計	1食分:1452kcal タンパク質:54.0g 脂質*:29.9g 食繊維:11.2g 鉄 :3.8mg 食塩相:6.3g	1食分:1686kcal タンパク質:46.9g 脂質*:48.9g 食繊維:9.1g 鉄 :4.2mg 食塩相:7.2g	1食分:1488kcal タンパク質:62.0g 脂質*:34.0g 食繊維:6.7g 鉄 :4.6mg 食塩相:5.8g	1食分:1637kcal タンパク質:60.8g 脂質*:44.7g 食繊維:10.6g 鉄 :5.5mg 食塩相:6.1g	1食分:1571kcal タンパク質:54.8g 脂質*:44.1g 食繊維:9.2g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.4g	1食分:1658kcal タンパク質:56.8g 脂質*:46.6g 食繊維:11.8g 鉄 :6.4mg 食塩相:7.0g	1食分:1668kcal タンパク質:54.7g 脂質*:53.1g 食繊維:17.9g 鉄 :5.0mg 食塩相:6.7g



LEOC



週間献立表



秋桜

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝	御飯 南瓜の豆乳煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚の葱味噌焼き 厚揚げの含め煮 胡瓜のさっぱり和え すまし汁	ハリハリ揚そば 焼売 フルーツ わかめスープ おにぎり	オムライス エビフライ フルーツ コーンスープ	御飯 揚げ魚の葱ソースかけ 鶏と玉子のチリソース フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉の五目炒め 揚げなす煮 スパゲッティサラダ すまし汁	塩ラーメン 春巻き 青梗菜カママヨ和え おにぎり	御飯 魚のタルタル焼 いんげんの味噌炒め ピーナッツ和え すまし汁
夕	御飯 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 サーモンマヨフライ じゃがいもの煮物 漬物 味噌汁	御飯 干草焼き ピーマンのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 白菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の香味焼 田楽 漬物 茶そば汁	御飯 豆腐野菜ハンバーグ 漬物のピリ辛炒め 漬物 味噌汁
日計	エネルギー:1697kcal 炭水化物:60.1g 脂質*:56.1g 食繊維:10.0g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1600kcal 炭水化物:48.1g 脂質*:38.5g 食繊維:13.8g 鉄 :4.8mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1634kcal 炭水化物:61.0g 脂質*:45.6g 食繊維:10.4g 鉄 :4.7mg 食塩相:6.5g	エネルギー:1648kcal 炭水化物:59.9g 脂質*:43.8g 食繊維:12.1g 鉄 :6.0mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1676kcal 炭水化物:55.4g 脂質*:49.7g 食繊維:10.7g 鉄 :5.2mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1584kcal 炭水化物:48.9g 脂質*:40.7g 食繊維:9.5g 鉄 :4.3mg 食塩相:9.3g	エネルギー:1557kcal 炭水化物:50.4g 脂質*:49.1g 食繊維:12.6g 鉄 :4.1mg 食塩相:6.4g





週間献立表



秋桜

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
朝	御飯 ピーマンのカレー炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の甘辛炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろあんかけ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と豚肉の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ炒め シヤム 味噌汁 乳製品
昼	ホークカレー 玉子とアロココリ-のサラダ チキンカツ ヨーグルト	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 大根の土佐煮 フルーツ すまし汁	御飯 白身フライ オーロラソース スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	とろろうどん 厚揚げの含め煮 オクラと玉葱のツナ和え おにぎり	御飯 揚魚の葱ソースかけ ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 味噌汁	御飯 五目卵焼き(小鉢) 魚の生姜煮 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のきじ焼 じゃが芋の煮物 カリフラワーのドレッシング和 味噌汁
夕	御飯 魚の照焼 茄子の南蛮酢 漬物 味噌汁	御飯 かに玉風 もやし中華煮 漬物 わかめスープ	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の煮ころがし 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のグリルオニオソース カリフラワーの洋風ソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉の焼肉風炒め ごぼうの炒め物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き 切干大根の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 カニクリームコロッケ 白菜の炒め物 漬物 すまし汁
日計	1人分:1679kcal タバク*:53.8g 脂質*:54.5g 食繊維:9.4g 鉄 :4.9mg 食塩相:6.7g	1人分:1525kcal タバク*:58.5g 脂質*:33.3g 食繊維:6.8g 鉄 :5.1mg 食塩相:7.8g	1人分:1682kcal タバク*:51.8g 脂質*:47.4g 食繊維:14.6g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.5g	1人分:1440kcal タバク*:54.4g 脂質*:32.5g 食繊維:10.1g 鉄 :4.5mg 食塩相:5.9g	1人分:1479kcal タバク*:56.4g 脂質*:31.1g 食繊維:7.8g 鉄 :3.5mg 食塩相:6.6g	1人分:1563kcal タバク*:61.7g 脂質*:40.8g 食繊維:11.8g 鉄 :5.6mg 食塩相:7.0g	1人分:1750kcal タバク*:49.0g 脂質*:62.4g 食繊維:14.9g 鉄 :3.9mg 食塩相:6.9g



LEOC



週間献立表



秋桜

	3月30日(月)	3月31日(火)					
朝	御飯 高野豆腐の含め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品					
昼	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 茶碗蒸し 法蓮草 胡麻和 味噌汁	エビピラフ じゃが芋のクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ					
夕	御飯 ハンバーグおろしポン酢 小松菜の煮浸し 漬物 すまし汁	御飯 魚のしょうが餡かけ カリフラワー ムマヨ和 漬物 味噌汁					
日 計	エネルギー:1562kcal タンパク質:55.7g 脂質*:45.1g 食繊維:8.8g 鉄 :5.2mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1690kcal タンパク質:54.6g 脂質*:49.2g 食繊維:9.5g 鉄 :4.5mg 食塩相:7.2g					



LEOC