



週間献立表



	3月24日(日)	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)
昼食	ごはん 鮭の柚子胡椒照り焼き じゃが芋とあさりの蒸し煮 芹とささみのおろし和え 黒豆 みそ汁(里芋、法蓮草) いちごムース	ごはん 松風焼き 春キャベツとしらすの炒め物 いんげんのごま和え 赤カッパ漬け みそ汁(青梗菜、花麩) 牛乳	わらびご飯 磯風味卵焼き さつま芋と豚肉の煮物 うどと胡瓜の酢の物 うずら豆 みそ汁(厚揚げ、しめじ) 青りんごゼリー	ごはん 豚肉の魚香炒め 春雨と海藻のサラダ 手作り錦糸焼売 味付けザーサイ ワンタンスープ バウムクーヘン	ごはん かじきのガーリックソテートマトソース 南瓜サラダ きのこマリネ 桜大根 コンソメスープ バナナオムレット	ごはん 蟹クリームコック&椎茸肉詰めフライ 五目豆煮 ブロッコリーとえびの和え物 かつお茸 みそ汁(春菊、豆腐) たまごボーロ	ごはん たらのバター醤油焼き 五目きんぴら 白菜とささみのわさび酢和え 赤蕪漬け みそ汁(さつま芋、隠元) レモンケーキ
	エネルギー 558 たんぱく質 29.4	エネルギー 530 たんぱく質 25.6	エネルギー 565 たんぱく質 23.9	エネルギー 546 たんぱく質 23.6	エネルギー 557 たんぱく質 20.4	エネルギー 651 たんぱく質 26.7	エネルギー 563 たんぱく質 25.9
	脂質 9.3 食塩 3.8	脂質 16.3 食塩 3.4	脂質 13.7 食塩 4.2	脂質 15.3 食塩 3.7	脂質 15.6 食塩 3.0	脂質 19.1 食塩 3.2	脂質 14.6 食塩 3.3
夕食	パセリライス 白いんげん豆のミートソース アスパラとマカロニのサラダ カリフラワーのカレー炒め パイナップル 赤かぶ漬け キャベツとベーコンのスープ	ごはん 金目鯛の煮付け にらともやしの炒めもの 青梗菜の芥子和え 白桃羹 白花豆 焼き葱と豚肉の味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ なすの味噌炒め 新玉ねぎの和風サラダ いちご&キウイ うどのきんぴら みそ汁(大根、小松菜)	ごはん あじの梅しそ焼 二色田楽 小松菜としらすのお浸し 葛まんじゅう ふき豆 みそ汁(白菜、油揚げ)	ごはん 鶏肉の南部焼き 卵とレタスの炒め物 うるいと新わかめの芥子酢味噌 グレープフルーツ 昆布の佃煮 みそ汁(生海苔、玉麩)	高菜じゃこチャーハン 厚揚げの中華炒め 伴三絲 春巻き 清美オレンジ 野沢菜漬け わかめスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 炒めなます ほうれん草とえのきの真砂和え りんご べったら漬け みそ汁(もやし、えのき)
	エネルギー 633 たんぱく質 22.9	エネルギー 531 たんぱく質 24.8	エネルギー 683 たんぱく質 29.0	エネルギー 492 たんぱく質 26.8	エネルギー 540 たんぱく質 30.6	エネルギー 619 たんぱく質 23.4	エネルギー 513 たんぱく質 24.5
	脂質 25.2 食塩 3.7	脂質 11.5 食塩 3.4	脂質 27.3 食塩 3.2	脂質 8.5 食塩 3.3	脂質 17.6 食塩 3.4	脂質 25.6 食塩 5.6	脂質 15.4 食塩 3.4

材料の仕入れ状況により、献立が変わる事がございます。

配達時間につきましては、ご指定の時間にお届けできない場合もございますが、あらかじめご了承くださいませ。

電話(代) 03-5458-4819 献立作成栄養士：片岡 直輝