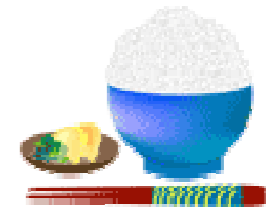
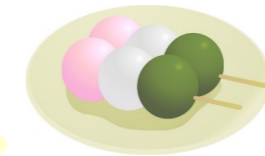




今週の献立



	3月26日(日)	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)	4月1日(土)
朝食	ブルーベリージャム コンソメスープ キャベツと肉団子の煮物 スパゲティサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 ししゃもの甘露煮 和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	御飯 味噌汁 キャベツとツナのさっと煮 しそ納豆 牛乳	さつまいもおじや 味噌汁 三色いなりの煮物 漬物 牛乳	ポテトサンド トマトスープ ウイナーソテー ブロッコリーのかにあんかけ コーヒー牛乳	御飯 味噌汁 竹輪と野菜の煮物 なすの生姜和え のり佃煮 牛乳	御飯 味噌汁 目玉焼き 梅納豆 野菜ジュース
昼食	御飯 清まし汁 照り玉ハンバーグ 南瓜と切り昆布の煮物 春菊のごま和え	御飯 野菜スープ たらのグリーンソースがけ 青梗菜の炒り豆腐 めかぶ和え	海鮮焼きそば 中華スープ ツナ入り卵蒸し オクラのわさび和え	桜ごはん 清まし汁 カレイのうに焼き 春野菜の煮物 菜の花辛子和え	御飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 肉じゃが 酢の物	御飯 中華スープ コロッケ盛り合わせ 春雨サラダ 杏仁豆腐	ミートスパゲティ コンソメスープ かに風サラダ もやしのおかか和え
おやつ	りんごもちりマフィン	レーズンクリームサンド	チョコバナナカステラ	誕生日ケーキ	パインムース	バウムクーヘン	ショコラプチケーキ
夕食	御飯 味噌汁 鯖の生姜煮 ミニポテトグラタン もずくのおろし和え	御飯 清まし汁 鶏肉の胡麻味噌だれ そうめんチャンプルー 小松菜おかか和え	御飯 味噌汁 メルルーサの山椒焼き 鶏肉と野菜の炒め物 いんげんの生姜和え	御飯 味噌汁 豚肉の中華炒め 里芋のこってり煮 青菜の香味和え	御飯 清まし汁 蒸し鶏のレモン風味 切り干し大根の煮物 浅漬け	御飯 味噌汁 はんぺんのはさみ煮 もやしのソテー 胡麻和え	御飯 味噌汁 鱈のマリネ 南瓜のいとこ煮 カリフラワーのピーナツ和え
	エネルギー 1,752kcal たんぱく質 58.3g 脂質 58.4g 塩分 9.7g	エネルギー 1,527kcal たんぱく質 67.7g 脂質 30.3g 塩分 9.6g	エネルギー 1,544kcal たんぱく質 67.8g 脂質 36.3g 塩分 10.7g	エネルギー 1,524kcal たんぱく質 59.2g 脂質 40.0g 塩分 9.5g	エネルギー 1,599kcal たんぱく質 68.3g 脂質 42.3g 塩分 9.5g	エネルギー 1,558kcal たんぱく質 47.2g 脂質 46.8g 塩分 9.3g	エネルギー 1,686kcal たんぱく質 64.6g 脂質 48.5g 塩分 9.2g