



# 週間献立表



秋桜

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)	3月2日(日)
朝	御飯 野菜とハムの炒め物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 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 白菜と竹輪の煮物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのそぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋とベーコンの炒め ジャム 味噌汁 乳製品
昼	丸天うどん 具たくさん厚焼玉子 甘酢和え おにぎり	御飯 鶏肉の南部焼き れんこんの炒め物 白菜の塩昆布和え すまし汁	鶏肉の照りマヨ丼 菜の花のかにあんかけ ところてん 味噌汁	御飯 擬製豆腐 野菜のカレー炒め フルーツ すまし汁	御飯 魚のおろしがけ じゃが芋きんぴら いんげんの和え物 すまし汁	赤飯 鶏肉のもろみ焼き カブヒカカマの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 里芋の煮ころがし フルーツ すまし汁
夕	御飯 魚の西京焼 ひじきの煮物 フルーツ かきたま汁	御飯 チーズコロッケ 青菜のソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 春雨の炒め煮 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の竜田焼き もやしのスタミナ炒め マカロニサラダ 味噌汁	御飯 かに玉風 なすのオイスター炒め フルーツ 中華スープ	御飯 魚の磯辺焼 漬物 カリフラワーの胡麻風味和え 味噌汁	御飯 チキンピカタ ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 すまし汁
日計	1食分:1605kcal タバク:52.5g 脂質:43.8g 食繊維:8.5g 鉄:4.3mg 食塩相:7.2g	1食分:1608kcal タバク:51.2g 脂質:40.4g 食繊維:10.7g 鉄:5.0mg 食塩相:6.7g	1食分:1603kcal タバク:59.0g 脂質:42.0g 食繊維:7.3g 鉄:4.3mg 食塩相:7.0g	1食分:1629kcal タバク:60.9g 脂質:44.4g 食繊維:10.6g 鉄:6.1mg 食塩相:6.2g	1食分:1592kcal タバク:54.8g 脂質:43.8g 食繊維:13.1g 鉄:5.0mg 食塩相:7.3g	1食分:1477kcal タバク:64.6g 脂質:27.6g 食繊維:13.3g 鉄:6.0mg 食塩相:6.4g	1食分:1577kcal タバク:54.3g 脂質:47.9g 食繊維:15.5g 鉄:4.6mg 食塩相:6.6g



LEOC



# 週間献立表



秋桜

	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)
朝	御飯 炒り豆腐 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの海老あんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 とり肉の玉子とし のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ炒め ジャム 味噌汁 乳製品
昼	スパゲティミートソース コロッケ コンソメスープ パン ヨーグルト 〈職員 アジフライ〉	御飯 魚の葱味噌焼き おでん(小鉢) フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の粒 スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	〈ひなまつり〉 ちらし寿司 天ぷら えびとアボカドのサラダ 茶碗蒸し すまし汁 桃まんじゅうひなあられ	御飯 豚肉と野菜の炒め物 厚揚げの含め煮 フルーツ すまし汁	きつねそば 揚げ茄子のおろしお酢 フルーツ おにぎり (たきだみごはん)	御飯 豚肉の五目炒め 塩麻婆豆腐 漬物 中華スープ
夕	御飯 エビカツ 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き じゃがいもの煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のすき焼き風煮 漬物 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 鶏肉の香味焼 里芋の煮物 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 鶏肉の治部煮 フロッキーとカニカマの炒め 漬物 味噌汁	御飯 干草焼き カリフラワーの塩炒め フルーツ 味噌汁
日計	エネルギー:1546kcal タンパク:53.4g 脂質:32.8g 食繊維:9.2g 鉄:5.4mg 食塩相:8.8g	エネルギー:1675kcal タンパク:56.4g 脂質:51.4g 食繊維:11.9g 鉄:5.2mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1646kcal タンパク:56.9g 脂質:41.8g 食繊維:13.7g 鉄:4.8mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1617kcal タンパク:64.6g 脂質:37.9g 食繊維:12.8g 鉄:6.0mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1593kcal タンパク:57.7g 脂質:39.6g 食繊維:11.3g 鉄:5.1mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1496kcal タンパク:55.4g 脂質:24.4g 食繊維:12.7g 鉄:5.3mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1694kcal タンパク:54.4g 脂質:64.0g 食繊維:14.3g 鉄:5.3mg 食塩相:7.4g





# 週間献立表



秋桜

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
朝	御飯 南瓜の豆乳煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろあんかけ 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 野菜と豚肉の炒め物 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 梅がしお 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー シム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 サバの味噌煮 揚げ出し豆腐 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のくわ焼 茄子の南蛮酢 フルーツ すまし汁	八宝菜 春雨サラダ フルーツ わかめスープ 御飯	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 茶碗蒸し 根菜煮 すまし汁	とろろうどん 竹輪の変わり揚げ フルーツ おにぎり	御飯 魚のタルタル焼 白菜とえびの炒め物 フルーツ 味噌汁	カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト
夕	御飯 鶏肉の漬け焼き 菜の花のかにあんかけ 漬物 すまし汁	御飯 魚のマヨネーズ焼き 里芋の煮ころがし 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のグリルオニオンス カリフラワーの洋風ソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の生姜煮 ごぼうの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 中華風炒り卵 もやしの中華煮 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 漬物 甘酢和え すまし汁	御飯 カニクリームコロッケ かんもの煮物 漬物 すまし汁
日計	エネルギー:1587kcal 塩分:57.5g 脂質:37.0g 食繊維:16.2g 鉄:5.3mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1709kcal 塩分:54.5g 脂質:59.2g 食繊維:8.4g 鉄:4.9mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1573kcal 塩分:60.1g 脂質:41.2g 食繊維:11.2g 鉄:4.8mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1482kcal 塩分:63.8g 脂質:28.9g 食繊維:8.9g 鉄:4.0mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1596kcal 塩分:49.7g 脂質:42.5g 食繊維:8.5g 鉄:5.0mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1511kcal 塩分:59.2g 脂質:31.4g 食繊維:12.6g 鉄:4.6mg 食塩相:6.3g	エネルギー:1683kcal 塩分:47.6g 脂質:55.7g 食繊維:10.0g 鉄:4.7mg 食塩相:8.0g



LEOC



# 週間献立表



秋桜

	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)
朝	御飯 茄子の炒め煮 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	御飯 大豆の肉そぼろ炒め 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 梅 かしお 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし のり佃 味噌汁 乳製品	パン 小松菜とハムのソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	エビピラフ 野菜のガーリック炒め フルーツ サラダとエビフライ コンソメスープ	御飯 魚の磯辺揚げ ごぼうのピリ辛炒め 漬物 すまし汁	ロールパン サンド 鶏肉のクリームシチュー アロココリーとカマソテー ゼリー	御飯 鶏肉のソテーガーリックソース ホトトサタ 漬物 コンソメスープ	鶏めし サバの塩こうじ焼 フルーツ きゅうりの酢のもの すまし汁	けんちんうどん ちくわの変わり揚げ フルーツ いなりずし	御飯 魚のしょうが餡かけ 大根の煮物 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 家常豆腐 カリフラワーの胡麻和え 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のきじ焼き 大根の土佐煮 フルーツ 味噌汁	御飯 メンチカツ なめ茸和え フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め ほうれん草の柚香和え フルーツ すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ しいたけのマヨポン炒め 漬物 味噌汁	御飯 白身フライ オーロラソース かぶの豆乳煮 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の韓国風焼き わかめサラダ 漬物 中華スープ
日計	エネルギー:1499kcal タンパク:47.0g 脂質:40.9g 食繊維:11.9g 鉄:4.2mg 食塩相:8.1g	エネルギー:1448kcal タンパク:56.3g 脂質:30.8g 食繊維:10.1g 鉄:4.2mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1695kcal タンパク:52.2g 脂質:51.2g 食繊維:14.0g 鉄:5.2mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1738kcal タンパク:58.3g 脂質:51.3g 食繊維:11.6g 鉄:6.4mg 食塩相:7.7g	エネルギー:1526kcal タンパク:44.4g 脂質:38.8g 食繊維:16.5g 鉄:4.9mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1591kcal タンパク:53.5g 脂質:43.6g 食繊維:9.4g 鉄:4.5mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1609kcal タンパク:54.1g 脂質:57.5g 食繊維:9.9g 鉄:4.3mg 食塩相:6.6g



LEOC



# 週間献立表



秋桜

	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの煮物 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター ふりかけ 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 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	葱塩豚丼 さつまいものレモン煮 いんげんのマヨネーズ和え すまし汁	ジャージャーメン カニ玉 フルーツ 肉まん	御飯 とり天 こんにゃくの味噌煮 チンゲン菜とカニカママヨ和え すまし汁	鶏ガラ醤油ラーメン 春捲き オクラと玉葱のツナ和え おにぎり	御飯 ハンバーグデミグラスソース 野菜ときのこのガーリック炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 五目卵焼き 芋金平 たたき胡瓜 すまし汁	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 筑前煮 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚の煮付 和風きのこスパゲティ 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト 漬物 コンソメスープ	御飯 チキン南蛮 人参と白滝の真砂炒め 漬物 味噌汁	御飯 チキンカツ さつまいもの煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 ビーンズサラダ 漬物 味噌汁	御飯 サーモンマヨフライ 炒り豆腐 フルーツ すまし汁
日計	エネルギー:1646kcal 炭水化物:56.2g 脂質:41.6g 食繊維:10.0g 鉄:4.1mg 食塩相:6.1g	エネルギー:1560kcal 炭水化物:58.1g 脂質:36.3g 食繊維:10.5g 鉄:4.2mg 食塩相:5.6g	エネルギー:1526kcal 炭水化物:57.7g 脂質:38.3g 食繊維:13.1g 鉄:4.3mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1684kcal 炭水化物:56.3g 脂質:43.2g 食繊維:13.9g 鉄:4.5mg 食塩相:9.0g	エネルギー:1584kcal 炭水化物:45.4g 脂質:40.9g 食繊維:14.4g 鉄:4.5mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1607kcal 炭水化物:59.4g 脂質:44.8g 食繊維:13.2g 鉄:5.4mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1725kcal 炭水化物:57.4g 脂質:59.1g 食繊維:11.6g 鉄:5.3mg 食塩相:7.2g



# LEOC



# 週間献立表



秋桜

3月31日(月)							
朝	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品						
昼	チキンカレー 薬味・ヨーグルト スパゲティサラダ コンソメスープ						
夕	御飯 ふくさ蒸し じゃが芋の青海苔炒め 漬物 味噌汁						
日 計	エネルギー:1712kcal タンパク:58.3g 脂質:50.5g 食繊維:11.2g 鉄:4.7mg 食塩相当:7.8g						



LEOC