

献立表

	月 3月9日	火 3月10日	水 3月11日	木 3月12日	金 3月13日	土 3月14日
昼	ごはん すまし汁 ホキのオイスターマヨソース 金平ごぼう みかん缶 切干ゆず香り和え	ごはん コンソメスープ メンチカツ ピザとトマトのチーズソテー マンゴー缶 スパゲティサラダ	高菜チャーハン スープ 鶏唐揚げ甘酢あん 白桃缶 ブロッコリーサラダ	ごはん 味噌汁 豚キムチ 大根サラダ フルーツカクテル さつま芋甘露煮	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの煮物 みかん缶 ほうれん草の白和え	山菜おろしそば 肉団子 ブロッコリーの梅マヨ和え 洋梨缶
	エネルギー 495kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.0g 食塩 2.9g	エネルギー 658kcal 蛋白質 15.1g 脂質 23.8g 食塩 3.6g	エネルギー 555kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.9g 食塩 3.5g	エネルギー 577kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.3g 食塩 3.2g	エネルギー 453kcal 蛋白質 21.8g 脂質 4.2g 食塩 2.5g	エネルギー 500kcal 蛋白質 22.1g 脂質 10.3g 食塩 2.8g
3時	雪の宿	ようかんロール	コーヒーゼリー	チーズバウム	レーズンクリームサンド	今川焼
	エネルギー 97kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.4g 食塩 0.2g	エネルギー 105kcal 蛋白質 1.9g 脂質 2.5g 食塩 0.0g	エネルギー 96kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 74kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.0g 食塩 0.0g	エネルギー 99kcal 蛋白質 1.2g 脂質 4.3g 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.4g 食塩 0.1g
日計	エネルギー 592kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.4g 食塩 3.1g	エネルギー 763kcal 蛋白質 17.0g 脂質 26.3g 食塩 3.6g	エネルギー 651kcal 蛋白質 20.0g 脂質 15.3g 食塩 3.5g	エネルギー 651kcal 蛋白質 19.0g 脂質 18.3g 食塩 3.2g	エネルギー 552kcal 蛋白質 23.0g 脂質 8.5g 食塩 2.6g	エネルギー 568kcal 蛋白質 24.5g 脂質 10.7g 食塩 2.9g

献立変更する場合があります。ご了承ください

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ 肉団子
- ・ 山菜おろし煮
- ・ 梅マヨ和え
- ・ 洋梨缶