


## 週間献立表

	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	ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) 目玉焼き(学) 納豆(学) ツナ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学	ごはん(学) ぶりのゆず醤油焼き ブロッコリーの洋風ソテー 納豆(学) 小松菜とちくわの辛し和え(学) 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん(学) 鮭のゴマ味噌マヨ焼き(学) ひじきの五目煮 納豆 胡瓜の浅漬け(学) みそ汁(小松菜/はんぺん)	サンドイッチ(ハムチーズ) サラダ(キャベツ・コーン) ほうれん草のソテー コーンスープ くだもの(バナナ) 牛乳	あわごはん(学) 白身魚の中華あんかけ(学) スパニッシュオムレツ 納豆(学) 大根の梅肉和え(学) アーサ汁(学)	ごはん(学) グルクンのネギソースかけ(学) フーチャンブルー(学) 三色なます(学) 納豆(学) みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学)	ごはん(学) ベーコンエッグ パパイヤいりちー(学) もやしの胡麻和え(学) 鶏塩そうめん(学) くだもの(オレンジ)
昼	ごはん(学) なすとチキンのチリソース炒め(学) アスパラいかバター炒め ほうれん草とひじきの鉄分強化サラダ(学) 白菜の野菜スープ(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) 鶏肉のトマト焼き いんげんの炒め物 冷ややっこ(学) もやしとひき肉と坦々豆乳スープ(学) くだもの(パイナップル)	ガパオライス ポテトフライ(増量) タコのイタリアンサラダ(学) 貝だくさんもずく汁(学) アイスクリーム	ごはん(学) 鶏肉のピザ焼き(学) ブロッコリーのソテー(学) カプレーゼサラダ(学) 鶏ささみと青菜のスープ春雨(学) くだもの(ぶどう)	ロコモコ丼 ナゲット&ポテト ゴボウサラダ(学) マッシュルームスープ くだもの(GF)	塩豚丼(学) 竹輪のチーズ磯辺揚げ(学) 胡瓜の酢の物(学) 魚汁(学) くだもの(キウイ)	ごはん(学) 豚カツ(学) ひじき卵焼き 小松菜炒め もやしとわかめの酢の物(学) 赤だし汁(なめこ) ヨーグルト和え(学)
夕	五目寿し(学) ぶりの照り焼き(学) 菜の花の和え物(学) 茶碗蒸し(学) はまぐりのすまし汁(学) 豆乳抹茶プリン(ひな祭り) 	ごはん(学) ひじき入り鶏つくね(学) きびなごの南蛮漬け(学) 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ(学) ゆし豆腐(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) 揚げない油淋鶏(学) にんにくの芽炒め(学) 豆苗ともやしのナムル(学) かに玉風スープ(学) くだもの(マスカット)	ごはん(学) サバの梅みそ焼き(学) 厚焼き卵(学) クープイリチー(学) 白菜と小松菜のごま和え キムチとん汁(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) チキンソテーきのこソースかけ(学) からし菜炒め(学) 生ハムサラダ(学) たまごスープ(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) 肉じゃが(学) トマトのチーズ焼き(学) みょうがと鶏肉の和え物(学) ソーキ汁(学) くだもの(たんかん)	ごはん(学) すき焼き(学) 魚の磯部揚げ シーフードマリネ(学) 中華めん(学) くだもの(ぶどう)
栄養成分	エネルギー 4277 kcal たんぱく質 230.6 g 脂質 120.9 g 食塩相当量 13.9 g	エネルギー 4417 kcal たんぱく質 229.2 g 脂質 129.8 g 食塩相当量 11.4 g	エネルギー 4436 kcal たんぱく質 226.4 g 脂質 125.6 g 食塩相当量 13.5 g	エネルギー 4523 kcal たんぱく質 224.8 g 脂質 140.7 g 食塩相当量 18.4 g	エネルギー 4572 kcal たんぱく質 225.5 g 脂質 138 g 食塩相当量 14.9 g	エネルギー 4432 kcal たんぱく質 229.3 g 脂質 113.2 g 食塩相当量 14.3 g	エネルギー 4577 kcal たんぱく質 227.3 g 脂質 132.5 g 食塩相当量 11.4 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。