

週間献立表

令和06年3月8日(金)～令和06年3月14日(木)

区分	3/8(金)	3/9(土)	3/10(日)	3/11(月)	3/12(火)	3/13(水)	3/14(木)
朝食	ご飯 わかめのみそ汁 あさりとキャベツの炒め物 ハムステーキ ねり梅 乳製品 577KC	パン 牛乳 ベーコンスープ シーチキンわかめ パン 546KC	ご飯 みそ汁 すき昆布の炒め煮 あさり佃煮 海苔佃煮 521KC	ご飯 青菜のみそ汁 豚肉と切干大根の炒め物 かぼちゃサラダ ふりかけ 乳製品 580KC	ご飯 えのきのみそ汁 金平ごぼう ハムステーキ ねり梅 545KC	ご飯 コンソメスープ ミートボールと野菜のソテー たらこ 516KC	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 出汁巻き卵 たいみそ 544KC
昼食	ご飯 芋の子汁 たらのレモン醤油 小松菜のなめ茸和え 洋なし(缶詰) 牛乳 814KC	ご飯 かきたま汁 鶏もものガーリックソテー 里芋の煮ころがし バナナ 803KC	牛丼 えのきのみそ汁 おろし和え キムチ 桃(缶詰) 牛乳 813KC	あっぷるリンゴカレー 海藻サラダ みかん ジョア 812KC	シーフードラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 760KC	思い出の会 お弁当 516KC	カルボナーラ風 スパゲティ ミモザサラダ バナナ 737KC
夕食	ご飯 ふのり汁 豆腐ハンバーグ 人参しりしり 607KC	ご飯 さけのパン粉焼き ふろふき大根漬物 634KC	ご飯 なめこ汁 ピリ辛じゃがいも きゅうりとハムの中華風和え 641KC	ご飯 わかめのみそ汁 たらのムニエル 野菜の卵とじ 601KC	ご飯 レモンチキン ほうれん草のごま和え キムチ 700KC	ご飯 さばのみそ煮 カリフラワーのサラダ ジョア 708KC	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ はんぺんの煮物 牛乳 704KC
合計	1998KC	1983KC	1986KC	1993KC	2005KC	708KC	1985KC

『 カルシウムたっぷりな「牛乳」 』

骨や歯を丈夫にしたり、イライラを抑えてくれるはたらきがあります！豚肉や豆腐などのたんぱく質といっしょに食べるとカルシウムの吸収がアップします。ただし、飲みすぎには気をつけましょう。

