

週間献立表

令和06年3月29日(金)～令和06年3月31日(日)

区分	3/29(金)	3/30(土)	3/31(日)
朝食	ご飯 わかめのみそ汁 切干大根の煮物 笹かま ねり梅 乳製品 537KC	パン 牛乳 クリームシチュー シーチキンわかめ パイン 609KC	ご飯 ふのり汁 ふきの炒め煮 ハムステーキ ねり梅 540KC
昼食	ご飯 けんちん汁 さばの白醤油漬け 青菜とえのきの和え物 桃(缶詰) ジョア 797KC	ご飯 かきたま汁 ハムカツ 大根の煮物 バナナ 736KC	親子丼 なめこ汁 ほうれん草としらすの 和え物 漬物 洋なし(缶詰) 牛乳 719KC
夕食	ご飯 卵スープ 酢豚 もやしとにらの 中華和え 665KC	ご飯 青菜と揚げのみそ汁 たらのかす焼き 根菜の田舎煮 650KC	ご飯 みそ汁 豚肉のめんつゆ焼き いんげんとひじきの マヨ和え 748KC
合計	1999KC	1995KC	2007KC

2月の栄養価平均

- エネルギー: 1997KC
- たんぱく質: 74.7g
- 脂質: 52.9g
- 塩分: 7.4g

『 病気の予防に！「サバ」 』

疲れに効果のあるビタミンや、骨粗しょう症を防ぐビタミンDなどがたっぷり。
 血栓をできにくしたり動脈硬化などの予防にも効果的なお魚です！