

週間献立表

令和06年3月15日(金)～令和06年3月21日(木)

区分	3/15(金)	3/16(土)	3/17(日)	3/18(月)	3/19(火)	3/20(水)	3/21(木)
朝食	ご飯 ふのり汁 ぜんまいの炒め煮 ハムステーキ 海苔佃煮 乳製品 567KC	パン 牛乳 かぼちゃスープ しらすわかめ パイン 537KC	ご飯 みそ汁 豚肉と切干大根の 炒め物 しゅうまい ねり梅 533KC	ご飯 えのきのみそ汁 金平ごぼう さつま芋サラダ 海苔佃煮 乳製品 590KC	ご飯 みそ汁 あさりとキャベツの 炒め物 煮豆 ねり梅 535KC	ご飯 もやしのみそ汁 ふきの炒め煮 笹かま ふりかけ 501KC	ご飯 小松菜のみそ汁 うの花炒り めかぶとろろ ねり梅 562KC
昼食	ご飯 豚汁 さわらの西京漬け 梅もやし 洋なし(缶詰) 牛乳 845KC	他人丼 ふのり汁 白菜と揚げの 和え物 たくあん バナナ 689KC	ご飯 しめじ汁 メンチカツ じゃが芋の 煮ころがし 洋なし(缶詰) 牛乳 846KC	コーンご飯 かきたま汁 焼肉 卵豆腐 桃(缶詰) ジョア 810KC	豚骨ラーメン ごまヨーグルト 牛乳 769KC	ご飯 えのきのみそ汁 塩肉じゃが ほうれん草と かまぼこの和え物 洋なし(缶詰) 牛乳 814KC	五目そば フルーツヨーグルト 牛乳 657KC
夕食	ご飯 きのこスープ 麻婆豆腐 ツナサラダ 589KC	ご飯 小松菜のみそ汁 ぶりのてり焼き いんげんとひじきの マヨ和え 769KC	ご飯 卵スープ さけのバター醤油 きゅうりとハムの 中華和え 617KC	ご飯 わかめスープ 肉団子の 甘酢あんかけ 青菜と桜エビの 和え物 609KC	ひじきご飯 牛肉のすき焼き きゅうりの おろし和え 漬物 704KC	ご飯 しめじ汁 鶏もものてり焼き きのこ豆腐 684KC	ご飯 さわらの 西京みそ焼き パンプキンサラダ ごま昆布 772KC
合計	2001KC	1995KC	1996KC	2009KC	2008KC	1999KC	1991KC

『貧血にならないためには？』

ほうれん草・小松菜・納豆・かつおには鉄分がたっぷり含まれています。好き嫌いしたり、ご飯を抜いたりすると集中力がなくなり、貧血にもなりやすくなります。しっかりとごはんをたべましょう！

