



# 週間献立表(普通食)

仕入れの都合等により献立を変更する場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

## 2/28~3/5



	2月28日(日曜日)	2月29日(月曜日)	3月1日(火曜日)	3月2日(水曜日)	3月3日(木曜日)	3月4日(金曜日)	3月5日(土曜日)
朝	ごはん みそ汁 焼ししゃも ポテトサラダ 沖うと	ごはん みそ汁 目玉焼き しらすおろし のり佃煮	赤飯 みそ汁 湯豆腐 切干大根煮 明太イワシ	ごはん みそ汁 炒り玉子 五目煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 鮭塩焼き 金平ごぼう うみたけ粕漬	玄米パン ハムソテー 果物 スープ	ごはん みそ汁 はんぺんバター焼 納豆 味付きのり
昼	ごはん 若鶏から揚げ ひじき煮 清まし汁	ちゃんぽん しゅうまい デザート	ごはん さば塩焼き 千草焼き 青菜胡麻和え 清まし汁	とろろそば おにぎり デザート	海鮮ちらし寿司 炊き合わせ デザート 清まし汁	ごはん 牛肉の中華炒め さつま芋金時煮 清まし汁	チキンライス 野菜サラダ ポタージュスープ
夕	ごはん 白身魚のピカタ マカロニサラダ 山芋の梅肉のせ みそ汁	ごはん じゃが芋そぼろ煮 たこ酢味噌和え しらたき炒め 清まし汁	ごはん 酢豚 野菜サラダ かぼちゃ煮 わかめスープ	ごはん チキンロール チンゲン菜お浸し 玉子豆腐 清まし汁	ごはん クリームシチュー ごぼうサラダ しそ昆布 果物	ごはん 鯛煮つけ 胡瓜酢の物 れんこんはさみ揚げ 豚汁	ごはん エビフライ 茄子含め煮 漬物 清まし汁
食	熱量 1,608kcal 蛋白質 58.9 g 塩分 9.8 g	熱量 1,587kcal 蛋白質 57.4 g 塩分 10.2 g	熱量 1,596kcal 蛋白質 61.1 g 塩分 10.0 g	熱量 1,559kcal 蛋白質 55.7 g 塩分 10.0 g	熱量 1,568kcal 蛋白質 56.8 g 塩分 9.5 g	熱量 1,578kcal 蛋白質 58.1 g 塩分 9.3 g	熱量 1,601kcal 蛋白質 58.8 g 塩分 9.8 g

3月6日~3月12日の献立表は裏面です。



# 週間献立表(普通食)

仕入れの都合等により献立を変更する場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

## 3/6~3/12



	3月6日(日曜日)	3月7日(月曜日)	3月8日(火曜日)	3月9日(水曜日)	3月10日(木曜日)	3月11日(金曜日)	3月12日(土曜日)
朝	ごはん みそ汁 玉子焼き 胡瓜昆布和え なめたけおろし	ごはん みそ汁 野菜炒め 納豆 うみたけ粕漬	ごはん みそ汁 さばみりん焼き キャベツもろみそ 味付きのり	フレンチトースト ウィンナーソテー ヨーグルト スープ	ごはん みそ汁 巾着玉子煮 納豆 青菜胡麻和え	ごはん みそ汁 鮭塩焼き 金平れんこん 辛子明太子	ごはん みそ汁 五目大豆煮 さつまあげ 白菜煮びたし
昼	ごはん かれい煮つけ 卵の花 春雨酢の物 清まし汁	天井 冷奴 もずく酢 赤だし汁	にゅうめん 巻き寿司 デザート	ごはん 牛すき煮 温泉玉子 漬物 みそ汁	ごはん エビチリ 菜の花と厚揚げ煮 ザーサイ みそ汁	焼きそば おにぎり デザート	ばってら 炊き合わせ 三つ葉入り玉子焼き 赤だし汁
夕	ごはん つくね焼 沖うと 小松菜煮びたし みそ汁	ごはん 豚生姜焼き 切干大根煮 さつま芋ふかし 清まし汁	ごはん 鶏肉の照り焼き たこ酢の物 とろろ芋 みそ汁	ごはん さわら西京焼き コロッケ 茄子ピリ辛煮 清まし汁	ごはん ハンバーグホイル焼 野菜サラダ お新香 清まし汁	ごはん 鶏肉トマト煮込み ほうれん草のハム和え ポテトサラダ みそ汁	ごはん とんかつ かぼちゃ煮 高菜炒め 清まし汁
食	熱量 1,566kcal 蛋白質 56.3 g 塩分 9.7 g	熱量 1,604kcal 蛋白質 57.9 g 塩分 9.5 g	熱量 1,558kcal 蛋白質 56.5 g 塩分 10.0 g	熱量 1,590kcal 蛋白質 59.2 g 塩分 9.8 g	熱量 1,609kcal 蛋白質 60.3 g 塩分 10.2 g	熱量 1,575kcal 蛋白質 58.0 g 塩分 10.0 g	熱量 1,599kcal 蛋白質 59.8 g 塩分 9.9 g

2月28日~3月5日の献立表は裏面です。