

## 献立表

2025年 3月30日(日)～4月5日(土) [第二明光園]

	3/30 (日)	31 (月)	4/1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
朝食	ご飯(米60g) みそ汁(丸蕪) ウインナーと野菜のクリーム煮 ほうれん草の胡麻和え 金山寺味噌	ご飯(米60g) みそ汁(えのき) 厚揚げの野菜あんかけ キャベツとコーンのお浸し でんぶ	ご飯(米60g) みそ汁(なす) ひじきと枝豆の寄せ揚げ カリフラワーのサラダ 明太風味ソース	ご飯(米60g) みそ汁(大根) 厚焼玉子 ほうれん草とさつま芋の白和え ふりかけ(鉄入り)	ご飯(米60g) みそ汁(しめじ) 肉団子の照り焼き 豆とコーンのオーロラソース和え たまご風味ソース	ご飯(米60g) みそ汁(さつま芋) 大根と里芋のそぼろあん 切干大根のサラダ ねぎ納豆	ご飯(米60g) みそ汁(もずく) ミートオムレツ 根菜サラダ 野沢菜の煮物
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯(米60g) ニラ玉あんかけ シューマイ(やわらか) トマトのサラダ	ご飯(米60g) 豚肉の塩こうじ焼き さつま芋の甘煮 ナメタケおろし	赤飯(70g) 赤魚の粕漬焼 かぶの味噌煮 野菜の千草和え	ミニサンド(ツナ) あんぱん じゃが芋のチーズ焼 青梗菜のサラダ コンソメスープ	ご飯(米60g) 豚肉の焼肉風 小松菜とえのきの炒め煮 胡瓜の和え物	味噌煮込みうどん 蒸し南瓜 フルーツヨーグルト	ご飯(米60g) さわらのパン粉焼 ふきの信田煮 トマトとハムのサラダ
3時	ブッセ 煎茶	野菜ジュース	甘酒	ヨーグルト	アップルティー	せんべい ほうじ茶	ウエハース 煎茶
夕食	ご飯(米60g) みそ汁(里芋) 鶏肉のすき焼き風 なすのベーコン煮 コールスローサラダ	ご飯(米60g) みそ汁(白菜) 白身魚の揚げ煮 小松菜と車麩の煮物 おからごぼう	ご飯(米60g) みそ汁(じゃが芋) 豚肉と菜の花の炒め物 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ	ご飯(米60g) みそ汁(玉ねぎ) 牛肉と焼き豆腐の煮物 大根のおかか煮 めかぶの三杯酢和え	ご飯(米60g) みそ汁(卵) チーズ入りチキンカツ 春雨のソテー わかめと玉葱のサラダ	ご飯(米60g) みそ汁(豆腐) たらの煮物 ほうれん草とベーコンのソテー チーズと黒こしょうのキャベツサラダ	ご飯(米60g) みそ汁(小松菜) 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物 三色豆のツナマヨサラダ
成分値	<一日合計> エネルギー 1533 kcal たんぱく質 48.3 g 脂質 50.7 g カルシウム 683 mg 鉄 6.4 mg 食塩相当量 7.1 g	<一日合計> エネルギー 1508 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 39 g カルシウム 725 mg 鉄 7.2 mg 食塩相当量 6.1 g	<一日合計> エネルギー 1546 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 47.2 g カルシウム 728 mg 鉄 7.9 mg 食塩相当量 6.9 g	<一日合計> エネルギー 1554 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 61 g カルシウム 723 mg 鉄 7.5 mg 食塩相当量 8.7 g	<一日合計> エネルギー 1502 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 47.8 g カルシウム 673 mg 鉄 6.4 mg 食塩相当量 8.4 g	<一日合計> エネルギー 1510 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 44.2 g カルシウム 773 mg 鉄 9.2 mg 食塩相当量 11.2 g	<一日合計> エネルギー 1524 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 51.2 g カルシウム 764 mg 鉄 8.3 mg 食塩相当量 8.2 g

\*都合により献立を変更することがあります。