

栄 養 月 報

2022年3月1日 ～ 2022年3月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 乳児)

食 品 群 名	総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定													
				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 mg	レチノール活性 μg	ビ ⁺ タミンB1 mg	ビ ⁺ タミンB2 mg	ビ ⁺ タミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
穀類	米	946.0	43.0	34.0	147	2.7	0.4	1	3	39	0.3	0	0.03	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	58.5	2.7	7.0	8	0.3	0.2	11	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	139.7	6.4	12.0	8	0.3	0.0	5	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	171.7	7.8	6.5	29	0.8	0.5	26	3	12	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.1
いも類	芋類	77.8	3.5	12.0	2	0.1	0.0	0	0	14	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	0.0
	いも類加工品	31.2	1.4	1.5	3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		87.2	4.0	4.5	14	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	109.9	5.0	6.0	7	0.6	0.4	1	6	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆、その他の豆類	4.0	0.2	2.5	1	0.1	0.0	0	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		2.1	0.1	0.6	1	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	591.5	26.9	25.0	9	0.4	0.0	7	16	71	0.2	114	0.01	0.02	7	0.7	0.0
	その他の野菜類	797.4	36.3	35.0	11	0.4	0.0	2	10	71	0.1	1	0.01	0.00	5	0.7	0.0
	野菜漬物	0.0	0.0	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	107.8	4.9	20.0	4	0.0	0.0	0	1	15	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	231.3	10.5	3.5	8	0.0	0.0	0	1	10	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		26.2	1.2	3.0	1	0.0	0.0	1	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
藻類	藻類	4.1	0.2	0.5	0	0.0	0.0	7	2	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	140.0	6.4	10.0	7	1.1	0.3	10	1	20	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	30.3	1.4	2.5	4	0.3	0.3	5	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	25.0	1.1	0.5	1	0.1	0.0	9	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	359.6	16.3	13.0	29	3.0	1.7	9	1	50	0.2	3	0.04	0.03	0	0.0	0.0
	肉加工品	13.0	0.6	1.5	1	0.1	0.0	4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		78.6	3.6	5.5	5	0.4	0.3	5	1	5	0.1	7	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	4085.8	185.7	160.0	113	6.1	7.1	76	204	279	0.0	71	0.07	0.28	2	0.0	0.2
	乳製品	62.0	2.8	20.0	5	0.1	0.4	4	4	4	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	81.2	3.7	1.5	28	0.0	3.0	19	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	10.0	0.5	0.5	3	0.0	0.4	3	0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	1.2	0.1	0.2	0	0.0	0.0	20	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	37.4	1.7	2.0	1	0.1	0.0	102	0	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	味噌	36.5	1.7	2.0	3	0.2	0.1	82	2	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	その他の調味料	123.2	5.6	4.5	17	0.3	0.8	208	4	13	0.1	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5
その他	その他	710.0	32.3	25.0	37	0.7	1.3	40	13	31	0.3	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他 1	519.1	23.6	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計				507	18.2	17.3	657	275	675	1.6	205	0.18	0.38	18	3.0	1.4	
基 準 値				459	19.1	12.8	0	209	0	2.3	184	0.25	0.27	20	0.0	1.5	
充 足 率				110.46	95.29	135.16	—	131.58	—	69.57	111.41	72.00	140.74	90.00	—	93.33	

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質
193 kcal	156 kcal	73 kcal	11.5 g	10.5 g

穀類エネルギー比	脂質エネルギー比	炭水化物エネルギー比	動物性蛋白質比	動物性脂質比	P/S比	S:M:P
$\frac{193}{507} \times 100 = 38.1\%$	$\frac{17.3 \times 9}{507} \times 100 = 30.7\%$	$100 - 30.7 - \left(\frac{18.2 \times 4}{507} \times 100 \right) = 54.9\%$	$\frac{11.5}{18.2} \times 100 = 63.2\%$	$\frac{10.5}{17.3} \times 100 = 60.7\%$	$\frac{2.30}{6.81} = 0.34$	6.81 : 4.82 : 2.30 = 3 : 2.1 : 1

栄 養 月 報

2022年3月1日 ～ 2022年3月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 幼児)

		(美木多いちっちゃん保育園 , 幼児)															
食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定												
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 mg	レチノール活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	190.0	47.5	42.0	162	2.9	0.4	1	3	42	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	パン類	0.0	0.0	12.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	0.0	0.0	16.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	42.5	10.6	8.5	43	0.8	1.7	60	5	16	0.1	1	0.01	0.01	0	0.2	0.1
いも類	芋類	20.0	5.0	15.0	3	0.1	0.0	0	0	21	0.0	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	いも類加工品	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		15.4	3.9	5.5	15	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	5.0	1.3	7.5	6	0.6	0.4	6	8	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		0.0	0.0	1.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	141.4	35.4	30.0	17	0.7	0.1	4	21	113	0.3	152	0.02	0.03	11	1.1	0.0
	その他の野菜類	112.5	28.1	45.0	9	0.4	0.0	1	7	49	0.1	1	0.01	0.00	5	0.6	0.0
	野菜漬物	0.0	0.0	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	9.8	2.5	20.0	1	0.0	0.0	0	1	4	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	果実加工品	62.5	15.6	4.0	13	0.1	0.0	0	1	16	0.1	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0
きのこ類		1.0	0.3	3.5	1	0.1	0.0	0	0	6	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
藻類	藻類	0.6	0.2	0.5	1	0.1	0.0	1	1	4	0.0	4	0.00	0.00	0	0.1	0.0
魚介類	魚介類（生）	0.0	0.0	10.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	6.3	1.6	2.0	4	0.3	0.3	9	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	12.5	3.1	0.5	3	0.4	0.0	29	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
肉類	肉類（生）	25.0	6.3	15.0	8	1.3	0.3	3	0	21	0.2	0	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	肉加工品	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		21.5	5.4	10.0	8	0.6	0.5	12	2	7	0.1	10	0.00	0.02	0	0.0	0.1
乳類	牛乳	453.0	113.3	100.0	70	3.8	4.3	47	125	170	0.0	43	0.05	0.17	2	0.0	0.2
	乳製品	61.3	15.3	20.0	20	0.5	1.5	8	16	25	0.0	13	0.01	0.03	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	20.3	5.1	2.0	38	0.0	4.2	26	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	動物性	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.1	0.0	0.5	0	0.0	0.0	6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	3.5	0.9	3.8	1	0.1	0.0	56	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	味噌	0.0	0.0	3.2	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の調味料	31.8	7.9	7.0	29	0.4	1.7	298	5	17	0.2	0	0.01	0.00	0	0.2	0.8
その他	その他	281.3	70.3	30.0	71	1.7	2.4	78	6	128	0.3	0	0.03	0.02	6	0.7	0.2
	その他 1	83.8	20.9	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					523	14.9	17.8	645	202	647	1.9	224	0.21	0.31	29	4.0	1.8
基 準 値					510	21.0	14.2	551	230	0	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充 足 率					102.55	70.95	125.35	117.06	87.83	—	86.36	117.89	75.00	96.88	145.00	125.00	128.57

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質
205 kcal	160 kcal	60 kcal	7.4 g	7.5 g

穀類エネルギー比	脂質エネルギー比	炭水化物エネルギー比	動物性蛋白質比	動物性脂質比	P/S比	S:M:P
$\frac{205}{523} \times 100 = 39.2\%$	$\frac{17.8 \times 9}{523} \times 100 = 30.6\%$	$100 - 30.6 - (\frac{14.9 \times 4}{523} \times 100) = 58.0\%$	$\frac{7.4}{14.9} \times 100 = 49.7\%$	$\frac{7.5}{17.8} \times 100 = 42.1\%$	$\frac{3.18}{5.94} = 0.54$	5.94 : 5.11 : 3.18 = 3 : 2.6 : 1.6

献立予定(実施)表

(2022年 3月 1日～2022年 3月 6日)

3月 1日 (火)	3月 2日 (水)	3月 3日 (木)	3月 4日 (金)	3月 5日 (土)	3月 6日 (日)	
E 491kcal 蛋白 12.5g 脂質 13.9g 炭水 81.0g 食繊 3.0g 食塩 1.5g	E 609kcal 蛋白 18.5g 脂質 23.7g 炭水 85.2g 食繊 4.0g 食塩 2.2g	E 555kcal 蛋白 18.8g 脂質 18.2g 炭水 83.1g 食繊 3.7g 食塩 1.2g	E 275kcal 蛋白 8.2g 脂質 14.8g 炭水 30.0g 食繊 1.7g 食塩 0.2g	E 396kcal 蛋白 12.3g 脂質 10.9g 炭水 65.1g 食繊 1.3g 食塩 1.2g		
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	
■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
■ご飯 米 50.0g ■エビフライ エビフライ 1尾 植物油 4.0g エッグケア 3.0g 玉ねぎ 5.0g 酢 適量 パセリ 適量 上白糖 適量 塩 適量 ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■小松菜のサラダ 小松菜 28.0g 人参 5.0g コーン 3.0g 青じそドレッシング 4.0g ■かぼちゃのスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 かぼちゃ 10.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 0.1g	■カレーライス 米 60.0g 牛肉 20.0g じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g カレールー 16.0g なたね油 0.2g 水 50.0g ■キャベツのサラダ キャベツ 25.0g 人参 4.0g ツナ 4.0g エッグケア 4.0g ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■ひなちらし寿司 米 50.0g 酢 3.6g 上白糖 2.8g 塩 適量 高野豆腐 4.0g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g 錦糸玉子 6.0g 人参 6.0g きゅうり 8.0g 桜でんぶ 1.0g 干し椎茸 0.8g のり 0.5g ひなかまぼこ(おだいりさ) 5.0g ひなかまぼこ(おひなさま) 5.0g ■南瓜の煮付け かぼちゃ 40.0g グリーンピース 3.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 17.0g ■手鞠麴のすまし汁 手鞠麴 1.0g 玉ねぎ 8.0g 菜の花 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■お弁当会	■チャーハン 米 50.0g ウインナー 15.0g 人参 5.6g 玉ねぎ 5.6g ねぎ 1.5g コーン 5.0g チキンスープ 0.8g 濃口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ごま油 0.2g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 8.0g 人参 5.0g 玉ねぎ 10.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■オレンジ オレンジ 1/6玉		
3時	3時	3時	3時	3時	3時	
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■ももヨーグルト ヨーグルト 40.0g 上白糖 5.0g コーンフレーク 3.0g 黄桃缶 20.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■シュガーパイ パイシート 15.0g グラニュー糖 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■いちごケーキ ホットケーキミックス 15.0g マーガリン 3.0g 鶏卵 11.2g 牛乳 2.4g いちご 1粒 ホイップ 9.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■コンソメポテト シューストポテト 49.0g 植物油 2.0g 塩 適量 コンソメ 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚 ■ラムネ ラムネ 1個		

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 3月 7日～2022年 3月13日)

3月 7日 (月)	3月 8日 (火)	3月 9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)	3月13日 (日)
E 494kcal 蛋白 17.5g 脂質 15.3g 炭水 75.3g 食繊 3.0g 食塩 2.0g	E 467kcal 蛋白 18.5g 脂質 12.8g 炭水 73.1g 食繊 1.9g 食塩 1.0g	E 486kcal 蛋白 19.9g 脂質 15.8g 炭水 68.6g 食繊 2.3g 食塩 1.1g	E 530kcal 蛋白 20.9g 脂質 18.9g 炭水 71.5g 食繊 3.1g 食塩 1.6g	E 617kcal 蛋白 21.0g 脂質 25.9g 炭水 78.4g 食繊 5.0g 食塩 3.0g	E 373kcal 蛋白 14.7g 脂質 13.8g 炭水 50.2g 食繊 1.6g 食塩 1.2g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイビー たべっこベイビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■チャプチェ 豚肉 20.0g 春雨 5.4g 玉ねぎ 18.0g 人参 4.5g ピーマン 5.0g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.0g チキンスープ 0.4g 上白糖 1.5g ごま 0.8g ごま油 0.2g ■ひじき煮 揚げ 3.0g ひじき 2.0g 絹さや 3.0g 人参 3.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.0g みりん 2.0g 上白糖 1.0g 酒 1.0g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■切干大根と青菜の和え物 切干大根 1.6g チンゲン菜 20.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g 風味だし汁 17.0g ■なめこのすまし汁 なめこ 5.0g 玉ねぎ 8.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■チンジャオロース 牛肉 25.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 玉ねぎ 20.0g ピーマン 20.0g たけのこ 8.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g 酒 0.2g 片栗粉 0.2g ごま油 0.2g ■焼売 焼売 2個 ■もやしスープ もやし 10.0g 人参 5.0g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.6g みりん 0.8g 片栗粉 2.0g 植物油 2.5g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツのツナ和え キャベツ 25.0g 人参 5.0g かにかま 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 12.0g 玉ねぎ 7.5g わかめ 0.4g 味噌 4.0g	■☆お誕生日会☆ ■ロールパン ロールパン 1ﾊﾞｯｸ ■ミートボールシチュー ミートボール 2個 じゃが芋 20.0g ブロッコリー 8.0g 人参 10.0g 玉ねぎ 32.0g マッシュルーム 5.0g なたね油 0.2g クリームシチュールー 15.0g コンソメ 0.5g 牛乳 16.0g 水 34.0g ■マカロニサラダ マカロニ 8.0g 人参 4.0g コーン 3.0g エッグケア 4.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■五目うどん うどん 1/3玉 豚肉 20.0g かまぼこ 5.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■野菜炒め キャベツ 25.0g ウインナー 5.0g ピーマン 5.0g 人参 3.6g 濃口しょうゆ 0.8g 塩 適量 なたね油 0.2g ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 30.0g 牛乳 30.0g ■サラダせん サラダせん 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ココアクッキー 小麦粉 10.5g 片栗粉 1.7g ベーキングパウダー 0.1g ココア 0.5g マーガリン 4.6g 上白糖 4.6g 牛乳 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ポップコーン ポップコーン 5.0g なたね油 2.0g 塩 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■チーズ蒸しパン チーズ 5.0g ホットケーキミックス 16.0g 牛乳 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■プリンアラモード プリンミックス 12.9g 水 55.0g ホイップ 8.0g 黄桃缶 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚 ■サラダせん サラダせん 1枚	

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 3月14日～2022年 3月20日)

3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)
E 608kcal 蛋白 17.2g 脂質 24.7g 炭水 82.8g 食繊 3.5g 食塩 2.0g	E 480kcal 蛋白 20.7g 脂質 17.2g 炭水 62.5g 食繊 2.1g 食塩 1.3g	E 352kcal 蛋白 13.3g 脂質 7.3g 炭水 60.2g 食繊 1.6g 食塩 2.2g	E 578kcal 蛋白 23.3g 脂質 22.4g 炭水 73.5g 食繊 2.3g 食塩 1.2g	E 589kcal 蛋白 18.6g 脂質 19.1g 炭水 89.7g 食繊 4.7g 食塩 2.3g	E 483kcal 蛋白 18.5g 脂質 15.2g 炭水 72.8g 食繊 1.8g 食塩 1.5g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■コロッケ 牛肉コロッケ 1/2個 植物油 3.5g ケチャップ 5.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■ポパイサラダ ほうれん草 35.0g 人参 5.0g ハム 3.0g ごまだれ 4.0g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のマヨネーズ焼き ホキ 1/2切 塩 適量 エッグケア 8.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 0.2g 小松菜 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■がんもの煮物 小判型がんも 1個 インゲン 5.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■しょうゆラーメン 中華そば 1/2玉 豚肉 15.0g コーン 3.0g もやし 20.0g 人参 5.0g チンゲン菜 10.0g 白ねぎ 1.0g 創味しょうゆラーメンスープの 8.0g 水 130.0g チキンスープ 1.0g ごま油 0.3g ■白菜のレモン和え 白菜 39.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g レモン果汁 0.3g ■オレンジ オレンジ 1/6玉	■ご飯 米 50.0g ■ハンバーグ 合挽きミンチ 50.0g 玉ねぎ 18.0g 木綿豆腐 4.0g パン粉 4.2g 鶏卵 7.6g 牛乳 5.2g 塩 適量 なたね油 0.3g ケチャップ 4.0g キャベツ 10.0g 塩 適量 ■大根のサラダ 大根 30.0g 人参 5.0g コーン 3.0g 和風ドレッシング 4.0g ■オニオンスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 3.6g パセリ 0.1g	■チキンカレー 米 50.0g 鶏肉 20.0g じゃが芋 16.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g カレールー 16.0g なたね油 0.2g 水 50.0g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 25.0g 人参 4.0g ツナ 4.0g ごまだれ 4.0g ■黄桃缶 黄桃缶 30.0g	■鶏そぼろ丼 米 50.0g 鶏ミンチ 36.0g 玉ねぎ 18.0g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g みりん 0.4g 風味だし汁 21.6g 片栗粉 0.3g なたね油 0.2g ほうれん草 18.0g 人参 3.6g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g のり 0.6g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g ■ストロベリーゼリー ストロベリーゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■マドレーヌ 小麦粉 10.0g 有塩バター 10.0g 上白糖 8.0g ベーキングパウダー 適量 鶏卵 10.0g レモン 3.2g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■お好み焼き キャベツ 20.0g 天かす 1.0g 人参 3.6g 豚ミンチ 6.0g 小麦粉 7.8g 鶏卵 5.0g 風味だし汁 5.0g お好みソース 1.5g 粉かつお 0.2g 青のり 0.1g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■たぬきおにぎり 米 36.0g 濃口しょうゆ 0.5g みりん 0.5g 天かす 1.2g ねぎ 0.5g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ごまクッキー 小麦粉 10.5g 片栗粉 1.7g ベーキングパウダー 0.1g 黒ごま 0.3g マーガリン 4.6g 上白糖 2.7g 牛乳 0.7g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ホットケーキ ホットケーキ 2/4枚 メープルシロップ 2.5g	■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚 ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	

献立予定(実施)表

(2022年 3月21日～2022年 3月27日)

3月21日 (月)	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26日 (土)	3月27日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 552kcal 蛋白 20.0g 脂質 16.5g 炭水 84.7g 食繊 2.7g 食塩 0.7g	E 535kcal 蛋白 21.2g 脂質 20.0g 炭水 72.0g 食繊 3.1g 食塩 1.2g	E 427kcal 蛋白 17.3g 脂質 15.6g 炭水 57.4g 食繊 2.8g 食塩 1.9g	E 462kcal 蛋白 15.3g 脂質 11.3g 炭水 77.9g 食繊 2.9g 食塩 1.5g	E 519kcal 蛋白 17.3g 脂質 18.0g 炭水 75.5g 食繊 1.6g 食塩 1.0g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■春分の日	■豚丼 米 60.0g 豚肉 36.0g 玉ねぎ 36.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g 濃口しょうゆ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.4g みりん 0.9g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 18.0g コーン 5.0g 人参 5.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■えのきのすまし汁 えのき 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■牛肉と野菜の炒め物 牛肉 28.0g 玉ねぎ 25.6g キャベツ 20.0g ピーマン 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 0.2g ■切干大根の煮物 切干大根 3.6g 揚げ 3.0g 人参 4.0g 干し椎茸 0.5g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g なたね油 0.1g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 5.0g 玉ねぎ 10.0g わかめ 0.3g 味噌 4.0g	■カレーうどん うどん 1/3玉 豚肉 20.0g 揚げ 3.6g 玉ねぎ 30.0g 人参 5.0g ねぎ 1.0g カレールー 10.0g 濃口しょうゆ 0.5g 風味だし汁 82.0g 塩 適量 片栗粉 1.0g ■インゲンのおかか和え インゲン 25.0g 人参 5.0g かつお節 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 2/3個 植物油 2.5g とんかつソース 5.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜の和え物 小松菜 32.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 12.0g 人参 4.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■マーボー丼 米 50.0g 木綿豆腐 30.0g 豚ミンチ 20.0g しょうが 0.1g 玉ねぎ 15.0g 人参 3.0g ねぎ 1.5g なたね油 0.2g ごま油 0.2g みりん 1.4g 赤だし 1.6g 水 21.0g 片栗粉 0.9g ■春雨スープ 春雨 5.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■バナナ バナナ 1/3本	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
	■牛乳 牛乳 100.0g ■ちんすこう 小麦粉 10.5g 片栗粉 3.0g 上白糖 5.3g なたね油 4.7g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ふのラスク おつゆ麩 8.0g なたね油 8.0g 上白糖 6.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムサンド 食パン(37g×10枚切1斤)刈 2/4枚 りんごジャム 10.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 パイン缶 16.0g 黄桃缶 17.0g 杏仁豆腐 14.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 1個	

献立予定(実施)表

(2022年 3月28日～2022年 3月31日)

3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)			
E 573kcal 蛋白 22.9g 脂質 21.4g 炭水 74.4g 食繊 2.9g 食塩 1.8g	E 387kcal 蛋白 15.0g 脂質 7.6g 炭水 68.1g 食繊 3.7g 食塩 0.9g	E 500kcal 蛋白 20.8g 脂質 18.1g 炭水 65.8g 食繊 2.4g 食塩 1.6g	E 505kcal 蛋白 16.6g 脂質 17.4g 炭水 74.1g 食繊 1.9g 食塩 1.8g			
朝食	朝食	朝食	朝食			
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ぱりんこ ぱりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g			
昼食	昼食	昼食	昼食			
■ご飯 米 50.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 しょうが 0.1g 酒 1.6g 白味噌 4.0g 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 2.4g みりん 1.3g 風味だし汁 4.0g 人参 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■金平ごぼう ごぼう 22.4g 人参 5.0g 揚げ 3.0g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g ごま油 0.4g ■花麩のすまし汁 花麩 1.0g わかめ 0.4g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■牛肉のすき煮 牛肉 20.0g 木綿豆腐 20.0g 糸こんにゃく 10.0g 白菜 30.0g 玉ねぎ 20.0g えのき 4.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 0.5g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 30.0g 人参 5.0g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■しめじの味噌汁 しめじ 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g カットポテト 10.0g 塩 0.1g パセリ 適量 ■白菜の和え物 白菜 39.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 12.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.5g	■オムライス 米 50.0g 玉ねぎ 15.0g ミックスベジタブル 5.0g ウインナー 10.0g なたね油 0.4g コンソメ 0.5g ケチャップ 5.0g オムライス用たまご(45g× 1/2枚 ■大根とツナのサラダ 大根 30.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g コーン 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■野菜スープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 チンゲン菜 5.0g 玉ねぎ 8.0g 人参 5.0g			
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 100.0g ■ももケーキ 小麦粉 6.2g ベーキングパウダー 0.6g 鶏卵 13.5g なたね油 3.8g 上白糖 6.3g 牛乳 2.5g 黄桃缶 8.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■りんご寒天 寒天 0.4g 水 12.0g アップルジュース 40.0g 上白糖 3.5g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 16.0g 牛乳 16.0g きな粉 4.0g 上白糖 1.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムクラッカーサンド ルヴァンクラッカー 4枚 いちごジャム 4.0g			

献立予定(実施)表

(2022年 3月 1日~2022年 3月 6日)

3月 1日 (火)	3月 2日 (水)	3月 3日 (木)	3月 4日 (金)	3月 5日 (土)	3月 6日 (日)	
E 542kcal 蛋白 12.6g 脂質 12.7g 炭水 96.3g 食繊 4.0g 食塩 2.1g	E 676kcal 蛋白 19.7g 脂質 25.4g 炭水 96.1g 食繊 4.9g 食塩 2.6g	E 607kcal 蛋白 19.7g 脂質 18.2g 炭水 95.0g 食繊 4.5g 食塩 1.5g	E 260kcal 蛋白 6.8g 脂質 14.7g 炭水 27.0g 食繊 1.9g 食塩 0.2g	E 417kcal 蛋白 12.4g 脂質 8.6g 炭水 75.7g 食繊 1.7g 食塩 1.5g		
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
■ご飯 米 60.0g ■エビフライ エビフライ 2尾 植物油 5.0g エッグケア 3.7g 玉ねぎ 6.2g 酢 適量 パセリ 適量 上白糖 適量 塩 適量 ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■小松菜のサラダ 小松菜 35.0g 人参 6.2g コーン 3.7g 青じそドレッシング 5.0g ■かぼちゃのスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 かぼちゃ 12.5g 玉ねぎ 10.0g パセリ 0.1g	■カレーライス 米 70.0g 牛肉 25.0g じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g カレールー 20.0g なたね油 0.2g 水 62.5g ■キャベツのサラダ キャベツ 31.2g 人参 5.0g ツナ 5.0g エッグケア 5.0g ■パイン缶 パイン缶 37.5g	■ひなちらし寿司 米 60.0g 酢 4.5g 上白糖 3.5g 塩 適量 高野豆腐 5.0g うす口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.6g 錦糸玉子 7.5g 人参 7.5g きゅうり 10.0g 桜でんぶ 1.2g 干し椎茸 1.0g のり 0.6g ひなかまぼこ(おだいりさ) 6.2g ひなかまぼこ(おひなさま) 6.2g ■南瓜の煮付け かぼちゃ 50.0g グリーンピース 3.7g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 1.2g 風味だし汁 21.2g ■手鞠麴のすまし汁 手鞠麴 1.2g 玉ねぎ 10.0g 菜の花 6.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■お弁当会	■チャーハン 米 60.0g ウインナー 18.7g 人参 7.0g 玉ねぎ 7.0g ねぎ 1.8g コーン 6.2g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 0.7g 塩 適量 ごま油 0.2g ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 10.0g 人参 6.2g 玉ねぎ 12.5g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■オレンジ オレンジ 2/6玉		
3時	3時	3時	3時	3時	3時	
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■ももヨーグルト ヨーグルト 50.0g 上白糖 6.2g コーンフレーク 3.7g 黄桃缶 25.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■シュガーパイ パイシート 18.7g グラニュー糖 3.7g	■牛乳 牛乳 150.0g ■いちごケーキ ホットケーキミックス 18.7g マーガリン 3.7g 鶏卵 14.0g 牛乳 3.0g いちご 1粒 ホイップ 11.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■コンソメポテト シューストポテト 61.2g 植物油 2.5g 塩 適量 コンソメ 適量	■牛乳 牛乳 150.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚 ■ラムネ ラムネ 2個		

献立予定(実施)表

(2022年 3月 7日～2022年 3月13日)

3月 7日 (月)	3月 8日 (火)	3月 9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)	3月13日 (日)
E 540kcal 蛋白 18.5g 脂質 15.0g 炭水 87.4g 食繊 3.6g 食塩 2.3g	E 487kcal 蛋白 17.9g 脂質 11.8g 炭水 80.6g 食繊 2.5g 食塩 1.3g	E 528kcal 蛋白 22.3g 脂質 16.8g 炭水 75.1g 食繊 2.8g 食塩 1.4g	E 603kcal 蛋白 24.2g 脂質 20.9g 炭水 81.0g 食繊 3.6g 食塩 2.0g	E 674kcal 蛋白 23.2g 脂質 27.6g 炭水 87.0g 食繊 6.2g 食塩 3.7g	E 415kcal 蛋白 15.9g 脂質 13.8g 炭水 58.7g 食繊 2.4g 食塩 1.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.0g ■チャプチェ 豚肉 25.0g 春雨 6.7g 玉ねぎ 22.5g 人参 5.6g ピーマン 6.2g 干し椎茸 0.2g うす口しょうゆ 3.7g チキンスープ 0.5g 上白糖 1.8g ごま 1.0g ごま油 0.2g ■ひじき煮 揚げ 3.7g ひじき 2.5g 絹さや 3.7g 人参 3.7g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 21.2g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 60.0g ■白身魚の照り焼き ホキ 1/2切 濃口しょうゆ 2.0g みりん 2.0g 上白糖 1.0g 酒 1.0g 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■切干大根と青菜の和え物 切干大根 2.0g チンゲン菜 25.0g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g 風味だし汁 21.2g ■なめこのすまし汁 なめこ 6.2g 玉ねぎ 10.0g みつば 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■チンジャオロース 牛肉 31.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 玉ねぎ 25.0g ピーマン 25.0g たけのこ 10.0g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g 酒 0.2g 片栗粉 0.2g ごま油 0.2g ■焼売 焼売 3個 ■もやしスープ もやし 12.5g 人参 6.2g にら 1.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■鶏の唐揚げ 鶏肉 3枚 しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 2.0g みりん 1.0g 片栗粉 2.5g 植物油 3.1g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■キャベツのツナ和え キャベツ 31.2g 人参 6.2g かにかま 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 15.0g 玉ねぎ 9.3g わかめ 0.5g 味噌 5.0g	■☆お誕生日会☆ ■ロールパン ロールパン 1ﾊﾟｯｸ ■ミートボールシチュー ミートボール 3個 じゃが芋 25.0g ブロッコリー 10.0g 人参 12.5g 玉ねぎ 40.0g マッシュルーム 6.2g なたね油 0.2g クリームシチュールー 18.7g コンソメ 0.6g 牛乳 20.0g 水 42.5g ■マカロニサラダ マカロニ 10.0g 人参 5.0g コーン 3.7g エッグケア 5.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 ■みかん缶 みかん缶 37.5g	■五目うどん うどん 1/2玉 豚肉 25.0g かまぼこ 6.2g 玉ねぎ 18.7g 人参 6.2g ねぎ 1.8g うす口しょうゆ 1.2g みりん 1.0g 風味だし汁 153.7g ■野菜炒め キャベツ 31.2g ウインナー 6.2g ピーマン 6.2g 人参 4.5g 濃口しょうゆ 1.0g 塩 適量 なたね油 0.2g ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 37.5g 牛乳 37.5g ■サラダせん サラダせん 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ココアクッキー 小麦粉 13.1g 片栗粉 2.1g ベーキングパウダー 0.2g ココア 0.6g マーガリン 5.7g 上白糖 5.7g 牛乳 3.7g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ポップコーン ポップコーン 6.2g なたね油 2.5g 塩 適量	■牛乳 牛乳 150.0g ■チーズ蒸しパン チーズ 6.2g ホットケーキミックス 20.0g 牛乳 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■プリンアラモード プリンミックス 16.1g 水 68.7g ホイップ 10.0g 黄桃缶 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■サラダせん サラダせん 2枚	

3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)
E 713kcal 蛋白 19.0g 脂質 27.2g 炭水 101.0g 食繊 4.7g 食塩 2.4g	E 495kcal 蛋白 21.2g 脂質 17.1g 炭水 64.9g 食繊 2.7g 食塩 1.7g	E 357kcal 蛋白 12.8g 脂質 3.5g 炭水 69.9g 食繊 2.1g 食塩 2.6g	E 640kcal 蛋白 25.6g 脂質 23.5g 炭水 83.5g 食繊 2.8g 食塩 1.5g	E 694kcal 蛋白 20.9g 脂質 20.9g 炭水 109.7g 食繊 5.5g 食塩 2.9g	E 507kcal 蛋白 19.5g 脂質 14.6g 炭水 78.7g 食繊 2.1g 食塩 1.5g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 60.0g ■コロッケ 牛肉コロッケ 1個 植物油 4.3g ケチャップ 6.2g ブロッコリー 12.5g 塩 適量 ■ポパイサラダ ほうれん草 43.7g 人参 6.2g ハム 3.7g ごまだれ 5.0g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 60.0g ■白身魚のマヨネーズ焼き ホキ 1/2切 塩 適量 エッグケア 8.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 0.2g 小松菜 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■がんもの煮物 小判型がんも 2個 インゲン 6.2g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 21.2g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15.0g 人参 6.2g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■しょうゆラーメン 中華そば 2/3玉 豚肉 18.7g コーン 3.7g もやし 25.0g 人参 6.2g チンゲン菜 12.5g 白ねぎ 1.2g 創味しょうゆラーメンスープの 10.0g 水 162.5g チキンスープ 1.2g ごま油 0.3g ■白菜のレモン和え 白菜 48.7g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g レモン果汁 0.3g ■オレンジ オレンジ 2/6玉	■ご飯 米 60.0g ■ハンバーグ 合挽きミンチ 62.5g 玉ねぎ 22.5g 木綿豆腐 5.0g パン粉 5.2g 鶏卵 9.5g 牛乳 6.5g 塩 適量 なたね油 0.3g ケチャップ 5.0g キャベツ 12.5g 塩 適量 ■大根のサラダ 大根 37.5g 人参 6.2g コーン 3.7g 和風ドレッシング 5.0g ■オニオンスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 玉ねぎ 17.5g 人参 4.5g パセリ 0.1g	■チキンカレー 米 60.0g 鶏肉 25.0g じゃが芋 20.0g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g カレールー 20.0g なたね油 0.2g 水 62.5g ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 31.2g 人参 5.0g ツナ 5.0g ごまだれ 5.0g ■黄桃缶 黄桃缶 37.5g	■鶏そぼろ丼 米 60.0g 鶏ミンチ 45.0g 玉ねぎ 22.5g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.7g みりん 0.6g 風味だし汁 27.0g 片栗粉 0.4g なたね油 0.3g ほうれん草 22.5g 人参 4.5g 濃口しょうゆ 1.5g 上白糖 0.7g のり 0.7g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.2g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g ■ストロベリーゼリー ストロベリーゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■マドレーヌ 小麦粉 12.5g 有塩バター 12.5g 上白糖 10.0g ベーキングパウダー 適量 鶏卵 12.5g レモン 4.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■お好み焼き キャベツ 25.0g 天かす 1.2g 人参 4.5g 豚ミンチ 7.5g 小麦粉 9.7g 鶏卵 6.2g 風味だし汁 6.2g お好みソース 1.8g 粉かつお 0.2g 青のり 0.1g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■たぬきおにぎり 米 45.0g 濃口しょうゆ 0.6g みりん 0.6g 天かす 1.5g ねぎ 0.6g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ごまクッキー 小麦粉 13.1g 片栗粉 2.1g ベーキングパウダー 0.2g 黒ごま 0.3g マーガリン 5.7g 上白糖 3.3g 牛乳 0.8g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ホットケーキ ホットケーキ 4/4枚 メープルシロップ 3.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■星たべよ 星たべよ 2枚 ■たべっこベイベー たべっこベイベー 6.2g	

3月21日 (月)	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26日 (土)	3月27日 (日)
E kcal 蛋白 g 脂質 g 炭水 g 食繊 g 食塩 g	E 599kcal 蛋白 21.6g 脂質 16.8g 炭水 93.6g 食繊 3.6g 食塩 1.0g	E 587kcal 蛋白 23.0g 脂質 20.3g 炭水 81.2g 食繊 3.8g 食塩 1.4g	E 520kcal 蛋白 20.2g 脂質 16.0g 炭水 75.7g 食繊 4.1g 食塩 2.4g	E 500kcal 蛋白 16.5g 脂質 10.3g 炭水 87.3g 食繊 3.2g 食塩 2.1g	E 597kcal 蛋白 18.6g 脂質 20.0g 炭水 88.5g 食繊 2.2g 食塩 1.1g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■春分の日	■豚丼 米 70.0g 豚肉 45.0g 玉ねぎ 45.0g 人参 6.2g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.7g みりん 1.1g ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 22.5g コーン 6.2g 人参 6.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■えのきのすまし汁 えのき 6.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■牛肉と野菜の炒め物 牛肉 35.0g 玉ねぎ 32.0g キャベツ 25.0g ピーマン 6.2g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ごま油 0.2g ■切干大根の煮物 切干大根 4.5g 揚げ 3.7g 人参 5.0g 干し椎茸 0.6g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 21.2g なたね油 0.1g ■さつま揚げの味噌汁 さつま揚げ 6.2g 玉ねぎ 12.5g わかめ 0.3g 味噌 5.0g	■カレーうどん うどん 1/2玉 豚肉 25.0g 揚げ 4.5g 玉ねぎ 37.5g 人参 6.2g ねぎ 1.2g カレールー 12.5g 濃口しょうゆ 0.6g 風味だし汁 102.5g 塩 適量 片栗粉 1.2g ■インゲンのおかか和え インゲン 31.2g 人参 6.2g かつお節 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■パイン缶 パイン缶 37.5g	■ご飯 米 60.0g ■白身魚のフライ 白身魚フライ 1個 植物油 3.1g とんかつソース 6.2g インゲン 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■小松菜の和え物 小松菜 40.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 15.0g 人参 5.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■マーボー丼 米 60.0g 木綿豆腐 37.5g 豚ミンチ 25.0g しょうが 0.1g 玉ねぎ 18.7g 人参 3.7g ねぎ 1.8g なたね油 0.2g ごま油 0.2g みりん 1.7g 赤だし 2.0g 水 26.2g 片栗粉 1.1g ■春雨スープ 春雨 6.2g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■バナナ バナナ 1/3本	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
	■牛乳 牛乳 150.0g ■ちんすこう 小麦粉 13.1g 片栗粉 3.7g 上白糖 6.6g なたね油 5.9g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ふのラスク おつゆ麩 10.0g なたね油 10.0g 上白糖 7.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ジャムサンド 食パン(37g×10枚切1斤)判 4/4枚 りんごジャム 12.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■杏仁豆腐 パイン缶 20.0g 黄桃缶 21.2g 杏仁豆腐 17.5g	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■ハッピーターン ハッピーターン 2個	

献立予定(実施)表

(2022年 3月28日～2022年 3月31日)

3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)			
E 595kcal 蛋白 23.0g 脂質 20.5g 炭水 82.5g 食繊 3.5g 食塩 1.9g	E 368kcal 蛋白 14.3g 脂質 3.8g 炭水 72.7g 食繊 4.6g 食塩 1.1g	E 565kcal 蛋白 24.3g 脂質 19.3g 炭水 75.6g 食繊 3.3g 食塩 1.9g	E 560kcal 蛋白 16.9g 脂質 17.9g 炭水 86.2g 食繊 2.5g 食塩 2.3g			
昼食	昼食	昼食	昼食			
■ご飯 米 60.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 しょうが 0.1g 酒 1.6g 白味噌 4.0g 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 2.4g みりん 1.3g 風味だし汁 4.0g 人参 12.5g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■金平ごぼう ごぼう 28.0g 人参 6.2g 揚げ 3.7g ごま 1.2g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g ごま油 0.5g ■花麩のすまし汁 花麩 1.2g わかめ 0.5g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 60.0g ■牛肉のすき煮 牛肉 25.0g 木綿豆腐 25.0g 糸こんにゃく 12.5g 白菜 37.5g 玉ねぎ 25.0g えのき 5.0g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 1.2g みりん 0.6g ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 37.5g 人参 6.2g かつお節 0.3g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■しめじの味噌汁 しめじ 6.2g 玉ねぎ 12.5g ねぎ 1.2g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 2.5g 上白糖 0.6g みりん 1.2g カットポテト 12.5g 塩 0.1g パセリ 適量 ■白菜の和え物 白菜 48.7g 人参 6.2g 濃口しょうゆ 1.2g 上白糖 0.6g ■豆腐の味噌汁 絹ごし豆腐 15.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.2g 味噌 5.6g	■オムライス 米 60.0g 玉ねぎ 18.7g ミックスベジタブル 6.2g ウインナー 12.5g なたね油 0.5g コンソメ 0.6g ケチャップ 6.2g オムライス用たまご(45g× 1/2枚 ■大根とツナのサラダ 大根 37.5g ツナ 6.2g 人参 6.2g コーン 6.2g 和風ドレッシング 5.0g ■野菜スープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.6g 塩 適量 チンゲン菜 6.2g 玉ねぎ 10.0g 人参 6.2g			
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 150.0g ■ももケーキ 小麦粉 7.7g ベーキングパウダー 0.7g 鶏卵 16.8g なたね油 4.7g 上白糖 7.8g 牛乳 3.1g 黄桃缶 10.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■りんご寒天 寒天 0.5g 水 15.0g アップルジュース 50.0g 上白糖 4.3g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 20.0g 牛乳 20.0g きな粉 5.0g 上白糖 1.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ジャムクラッカーサンド ルヴァンクラッカー 6枚 いちごジャム 5.0g			