

献立表

HAPPY
WHITE DAY!



ホワイトデーは、一般的にバレンタインデーにチョコレート等を貰った男性が、そのお返しとしてキャンディ・マシュマロ・ホワイトチョコレート等のプレゼントを女性へ贈る日。この習慣は日本で生まれ、一部の東アジアでも定着している、欧米ではこういった習慣はみられないそうです。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	3/10 (日)	3/11 (月)	3/12 (火)	3/13 (水)	3/14 (木)	3/15 (金)	3/16 (土)
朝	梅粥 五目豆の煮物 味噌汁 ヨーグルト	食パン 南瓜サラダ フルーツ寒天 牛乳	かに雑炊 さつま揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト	抹茶パン マカロニソテー バナナ 牛乳	菜飯粥 花野菜の炒め物 味噌汁 ヨーグルト	食パン もやしの炒め物 バナナ 牛乳	チョコパン ピーマンの炒め物 フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	404 kcal	579 kcal	356 kcal	547 kcal	381 kcal	554 kcal	516 kcal
たんぱく質	17.6 g	17.6 g	13.3 g	15.3 g	12.7 g	21.9 g	14.5 g
食塩相当量	2.4 g	2.0 g	3.0 g	1.0 g	3.2 g	2.2 g	1.3 g
昼	ご飯 ロールキャベツ 炒り豆腐 春菊の和風和え	麦ご飯 かに玉あんかけ キャベツの煮浸し 大根の酢の物	ご飯 鱈とがんもの煮付 青菜の炒め物 みかん	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 里芋の胡麻味噌がけ キャベツの たらこ和え	ご飯 親子煮 じゃが芋の煮物 ほうれん草の 和え物	ご飯 ホキの磯部揚げ 冬瓜の薄くす煮 小松菜の とろろがけ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き もやしの和え物 コンソメスープ
エネルギー	453 kcal	476 kcal	471 kcal	476 kcal	453 kcal	439 kcal	443 kcal
たんぱく質	15.6 g	16.8 g	23.7 g	16.5 g	21.4 g	20.0 g	24.9 g
食塩相当量	2.6 g	2.2 g	1.9 g	2.0 g	2.1 g	2.0 g	3.4 g
夕	ご飯 チンジャオロース さつま芋と 切り昆布の煮物 しば漬け	ご飯 白身魚のムニエル 厚揚げの甘辛煮 コーンサラダ	ご飯 スパニッシュ オムレツ もやしのカレー炒め いんげんの和え物	ご飯 照り焼きハンバーグ なすの煮物 春雨の和え物	ご飯 鯖の黄金焼き 大根のそぼろ煮 ごぼうサラダ	ご飯 家常豆腐 ふきの炒め煮 うぐいす豆の煮物	ご飯 鯖のみそ焼き ちくわのうま煮 白菜の磯香和え
エネルギー	560 kcal	493 kcal	600 kcal	565 kcal	579 kcal	529 kcal	499 kcal
たんぱく質	17.3 g	21.2 g	17.8 g	14.8 g	23.9 g	20.0 g	22.6 g
食塩相当量	2.2 g	2.2 g	1.8 g	2.9 g	1.6 g	1.9 g	2.2 g
おやつ	玄米茶 プチシュー	玄米茶、ヤクルト バニラミニブッセ	コーヒー いちごミルクサンド	玄米茶 今川焼き	☆ホワイトデー☆ 玄米茶、チョコレート	玄米茶、ヤクルト せんべい	玄米茶 ピーチフルーチェ
エネルギー	123 kcal	110 kcal	127 kcal	98 kcal	140 kcal	98 kcal	99 kcal
合計	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 50.5 g 食塩相当量 7.2 g	1658 kcal 55.6 g 6.4 g	1554 kcal 54.8 g 6.7 g	1686 kcal 46.6 g 5.9 g	1553 kcal 58.0 g 6.9 g	1620 kcal 61.9 g 6.1 g	1557 kcal 62.0 g 6.9 g
何の日?	東京都平和の日	パンダ発見の日	世界反サイバー検閲デー	新選組の日	ホワイトデー	靴の記念日	財務の日