

献立表



[みどり自由学園]

◇

(2012年 2月26日～2012年 3月 3日)

園長 栄養士



	2月26日 (日)	2月27日 (月)	2月28日 (火)	2月29日 (水)	3月 1日 (木)	3月 2日 (金)	3月 3日 (土)
朝食	ロールパン コーンスープ キャンディーチーズ 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 煮浸し 棒ソーセージ	ごはん 味噌汁 もやしと卵の炒め 昆布の佃煮	ごはん 味噌汁 マグロフレーク和え かにかま	ごはん 味噌汁 ピーマンしらす炒め ミートボール	ごはん 味噌汁 玉ねぎベーコン炒め Qちゃん	ごはん 味噌汁 しらすおろし大根 豆腐の田楽
昼食	チキンライス ツナサラダ	そばろ丼 切干大根の和え物 吸い物	ごはん サケの塩焼き 青菜ごま和え あんかけ豆腐	サンドイッチ マッシュポテト クリームスープ	お好み焼き フルーツヨーグルト	カレーうどん おにぎり 小松菜ごま和え	牛丼 白菜ごま和え 赤だし
夕食	ごはん 鶏照り焼き ほうれん草ソース炒め 湯豆腐 フルーツ	ごはん 魚のフライ おからサラダ ポークビーンズ フルーツ	ごはん エリンギと豚の炒め のり巻はんぺん かぼちゃの煮付 フルーツ	まぐろ丼 ひじき五目煮 豚汁 ゼリー <i>りんごゼリー</i> 	ごはん チーズハンバーグ ポテトサラダ かき卵スープ フルーツ <i>りんごゼリー</i> 	ごはん ポークチャップ きのこスパゲッティ わかめの酢の物 フルーツ	ちらし寿司 はまぐりの吸物 三色だんご <i>ひなまつり</i> 甘酒 
3	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
合計	エネルギー-1886kcal 蛋白質 67.8g 脂質 77.6g カルシウム 595mg 鉄 5.1mg	エネルギー-1901kcal 蛋白質 78.5g 脂質 61.4g カルシウム 505mg 鉄 7.5mg	エネルギー-1807kcal 蛋白質 77.0g 脂質 53.1g カルシウム 509mg 鉄 7.5mg	エネルギー-1747kcal 蛋白質 73.7g 脂質 54.3g カルシウム 680mg 鉄 9.2mg	エネルギー-1923kcal 蛋白質 67.3g 脂質 69.7g カルシウム 552mg 鉄 7.3mg	エネルギー-1844kcal 蛋白質 63.4g 脂質 47.9g カルシウム 525mg 鉄 7.1mg	エネルギー-1808kcal 蛋白質 59.7g 脂質 31.2g カルシウム 581mg 鉄 7.2mg