

献立表 (2011/03/01 ~ 2011/03/10)

日付	3/1(火)	3/2(水)	3/3(木)	3/4(金)	3/5(土)	
献立	あじのごまだれ丼 カボチャの煮物 豚汁	ロコモコ コンソメスープ ヨーグルト	ほうれん草とサーモンのクリームパスタ 鶏ササ身ときのこのこのとろみスープ ポテトサラダ	デミグラスオムライス コンソメスープ ヨーグルト	お休み	
食材	赤色の食材 血や肉、骨をつくる	アジ, 豚ばら	牛ひき肉 生, 豚ひき肉, 普通牛乳, 卵, ソーセージ, ヨーグルト	ペにざげ 生, 普通牛乳, 鶏ささ身, いかご	鶏むね肉, 卵, ソーセージ, ヨーグルト	
	黄色の食材 熱や力のもとになる	お米, ごま, 砂糖, じゃがいも, しらたき, 油	パン粉, 無塩バター, 薄力粉, 調合油, お米, じゃがいも	薄力粉, マカロニ・スパゲッティ, オリーブ油, じゃがいもでん粉, じゃがいも	調合油, お米, 無塩バター, 油, 牛脂, じゃがいも	
	緑色の食材 体の調子を整える	しそ, しょうが, 根深ねぎ, かぼちゃ, だいこん, にんじん, ごぼう, 葉ねぎ	たまねぎ, レタス, にんじん, キャベツ	ほうれん草, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, 葉ねぎ, きゅうり	たまねぎ, グリンピース, トマト, にんじん, キャベツ	
栄養価	エネルギー	581 kcal	878 kcal	922 kcal	1337 kcal	0 kcal
	たんぱく質	29.6 g	42.1 g	61.5 g	46.7 g	0.0 g
	脂質	14.9 g	38.6 g	26.2 g	67.2 g	0.0 g
	炭水化物	79.6 g	84.4 g	108.4 g	123.7 g	0.0 g

日付	3/6(日)	3/7(月)	3/8(火)	3/9(水)	3/10(木)	
献立	お休み	ごはん さばのみそ煮 味噌汁 ポテトサラダ	ごはん 酢豚 ロールキャベツ	親子丼 卵トマト炒め 豚汁	ごはん 豚のしょうが焼き 味噌汁 かぶと豚肉のみそチーズ炒め	
食材	赤色の食材 血や肉、骨をつくる	まさば 生, 豆腐	豚肩ロース, 牛ひき肉 生, 豚ひき肉, 卵	鶏もも肉, 卵, 豚ばら	豚肩ロース, 豆腐, 豚ロース, ゴーダチーズ	
	黄色の食材 熱や力のもとになる	お米, 砂糖, じゃがいも	お米, 砂糖, じゃがいもでん粉, 薄力粉, 調合油, パン粉	お米, ごま油, じゃがいも, しらたき, 油	お米, じゃがいもでん粉, 砂糖, 油	
	緑色の食材 体の調子を整える	根深ねぎ, わかめ, きゅうり, たまねぎ	ピーマン, たまねぎ, キャベツ	たまねぎ, みつば, トマト, だいこん, にんじん, ごぼう, 葉ねぎ	わかめ, かぶ	
栄養価	エネルギー	0 kcal	807 kcal	902 kcal	755 kcal	1055 kcal
	たんぱく質	0.0 g	33.0 g	33.1 g	35.2 g	54.0 g
	脂質	0.0 g	24.8 g	34.8 g	31.3 g	49.3 g
	炭水化物	0.0 g	103.3 g	103.9 g	76.4 g	85.7 g