



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食			ご飯 焼魚ほっけ ピーマン肉詰めフライ みそ汁 サラダ 牛乳 納豆	ご飯 豚肉のガリ бата炒め 切干大根 みそ汁 サラダ 牛乳 生たまご	食パン・ジャム ハムエッグ 根野菜ソテー スープ サラダ 牛乳 バナナ	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳 納豆	ご飯 鶏モモと春雨のオイス ター炒め イカリリングフライ スープ サラダ 牛乳 生たまご	ご飯 若鶏のカレー炒め オムレツ スープ サラダ 牛乳 納豆
			947 kcal 52.3 g 335 mg 4.2 mg 2.6 g 26.1 g	1381 kcal 47.0 g 590 mg 5.3 mg 3.5 g 60.6 g	957 kcal 33.5 g 360 mg 3.2 mg 4.6 g 30.2 g	1267 kcal 44.5 g 327 mg 4.2 mg 4.5 g 58.8 g	1200 kcal 46.1 g 318 mg 3.4 mg 3.0 g 44.1 g	935 kcal 38.9 g 319 mg 4.1 mg 3.3 g 27.0 g
	北辰館食堂閉館 3月30日夕食～4月2日夕食まで							
夕食			ご飯 ポークソテー チキンナゲット 白菜のトマト煮 スープ サラダ ヨーグルト	ご飯 酢鶏中華 きんぴらごぼう 豆苗ときくらげ炒め スープ サラダ ヨーグルト	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め 串カツ ほうれん草とコーンのソ テー みそ汁 サラダ ヨーグルト	レタスのあんかけ炒飯 鶏肉と野菜のグリル焼き 焼売 スープ サラダ ヨーグルト	ご飯 豚バラチーズコチュジャン 炒め 韓国風春雨 ミニ肉まん スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛肉の味噌炒め 豚こまのひじき煮 もやしとわかめの生姜醬 油和え みそ汁 サラダ ヨーグルト
			1121 kcal 43.0 g 172 mg 2.9 mg 2.9 g 46.0 g	1046 kcal 32.2 g 219 mg 3.4 mg 4.1 g 33.0 g	1042 kcal 34.3 g 204 mg 3.8 mg 4.1 g 37.1 g	1029 kcal 39.3 g 222 mg 3.5 mg 4.0 g 23.8 g	1268 kcal 37.1 g 234 mg 2.5 mg 3.8 g 44.8 g	1082 kcal 37.8 g 281 mg 4.3 mg 3.8 g 43.9 g

* 今月は朝食・夕食ビュッフェスタイルではなくスタッフが配膳します。
 * 仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。
 * 献立表の栄養表示はご飯大盛り1杯分です。



日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯 海老カツ 和風パンネ みそ汁 サラダバー 牛乳 生たまご	ご飯 もやしと豚肉の炒め物 揚げだし豆腐 みそ汁 サラダ 牛乳 オレンジ	ご飯 さばの味噌煮 大根と手羽元の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 生たまご	ご飯 アスパラと豚肉の和風炒め ソーセージ みそ汁 サラダバー 牛乳 納豆	ご飯 鶏もものみぞれ炒め バターポテト みそ汁 サラダ 牛乳 生たまご	ご飯 豚肉の生姜焼き たけのこ土佐煮 みそ汁 サラダ 牛乳 納豆	ご飯 鶏挽肉と青梗菜の中華炒め シャキシャキ肉団子 スープ サラダ 牛乳 生たまご
	1026 kcal 36.3 g 326 mg 3.2 mg 4.1 g 31.9 g	1149 kcal 45.9 g 346 mg 4.8 mg 2.9 g 46.2 g	995 kcal 45.0 g 390 mg 4.5 mg 3.9 g 34.0 g	1176 kcal 46.3 g 307 mg 4.1 mg 3.6 g 53.7 g	1008 kcal 40.6 g 293 mg 3.3 mg 3.2 g 36.0 g	998 kcal 56.4 g 320 mg 4.8 mg 3.6 g 25.3 g	933 kcal 38.8 g 343 mg 3.6 mg 3.3 g 31.0 g
夕食	ご飯 ガーリックチキン ジャーマンポテト 挽肉野菜炒め スープ サラダ ヨーグルト	ご飯 ロースとんかつ スパサラ ごぼうと鶏肉のうま煮 みそ汁 サラダ ヨーグルト	ご飯 チキン南蛮 豚肉と小松菜の塩炒め ごま団子 スープ サラダ ヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ハムカツ もやしとほうれん草の んにく醤油和え みそ汁 サラダバー ヨーグルト	あんかけ焼きそば 2種春巻 ザーサイときゅうりの和え物 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 デミチーズinハンバーグ バジルポテト 蒸し鶏とキャベツの和え物 スープ サラダ ヨーグルト	ご飯 イタリアンチキンソテー デミロールキャベツ 蒸し野菜 パンプキンスープ サラダ ヨーグルト
	1293 kcal 71.8 g 198 mg 4.3 mg 5.5 g 49.6 g	1258 kcal 41.7 g 210 mg 3.8 mg 5.9 g 37.6 g	1346 kcal 44.6 g 214 mg 2.8 mg 3.1 g 59.4 g	964 kcal 49.4 g 199 mg 3.7 mg 5.5 g 22.8 g	1108 kcal 28.3 g 261 mg 2.7 mg 8.4 g 49.5 g	1020 kcal 44.7 g 326 mg 3.6 mg 4.3 g 29.8 g	1167 kcal 52.8 g 180 mg 3.7 mg 2.7 g 37.4 g



* 今月は朝食・夕食ビュッフェスタイルではなくスタッフが配膳します。
 * 仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。
 * 献立表の栄養表示はご飯大盛り1杯分です。