

献立表

日付		朝	昼	夕
3月4日	日	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル  みそ汁 (南瓜・はんぺん)	ご飯 ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し ミニたい焼き	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		340 kcal/10.4 g/2.4g	391 kcal/6.2 g/10.9g	521 kcal/19.9 g/16.0g
3月5日	月	ご飯 竹の子のおかか煮 ポテトサラダ みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ 夏みかん	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		368 kcal/9.3 g/8.3g	466 kcal/15.4 g/8.5g	465 kcal/16.3 g/15.3g
3月6日	火	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁 (なめこ・大根)	けんちんうどん ひじきと大豆の煮物 キャベツと揚げの胡麻和え バナナ	ご飯 煮込みハンバーグ 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		330 kcal/8.1 g/4.1g	612 kcal/19.9 g/9.1g	425 kcal/16.9 g/6.6g
3月7日	水	ご飯 鯖の醤油漬焼き ブロッコリーおかか和え みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	ご飯 エビカツと卵焼  大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 パイナップル	ご飯 肉団子と茄子の甘酢炒め ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		361 kcal/16.6 g/7.7g	462 kcal/14.5 g/11.1g	432 kcal/13.0 g/10.2g
3月8日	木	ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁 (じゃが芋・小松菜)	ご飯 ポークカレー 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え りんご	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		372 kcal/8.0 g/8.4g	461 kcal/15.0 g/9.0g	459 kcal/18.7 g/8.7g
3月9日	金	ご飯 スクランブルエッグ 白菜の磯和え みそ汁 (蒲鉾・もやし)	ご飯 ロールキャベツマトソース さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ もも	ご飯 白身の唐揚げ野菜中華あん ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		348 kcal/13.2 g/6.9g	462 kcal/13.6 g/9.1g	480 kcal/21.6 g/13.4g
3月10日	土	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁 (青梗菜・豆腐)	ご飯 鶏のすきやき風煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ご飯 ソーストンカツ 若竹煮 春雨の中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		301 kcal/8.8 g/3.1g	462 kcal/17.2 g/14.5g	478 kcal/17.9 g/12.6g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。