

献立表

日付		朝	昼	夕
3月25日	日	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と油揚げ煮浸し 金時豆 バナナ	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 竹輪と大根のおでん風 コーンと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		296 kcal/8.6 g/2.8g	491 kcal/18.8 g/9.3g	434 kcal/14.1 g/7.3g
3月26日	月	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁（麩・キャベツ）	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え パン	ご飯 ハンバーグトマト煮込み 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		317 kcal/10.0 g/3.2g	463 kcal/17.5 g/13.8g	498 kcal/16.6 g/13.9g
3月27日	火	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・人参）	ご飯 シーフードカレー ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と沢庵の和え物 りんご	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		328 kcal/11.3 g/5.2g	461 kcal/19.3 g/7.8g	492 kcal/17.5 g/14.9g
3月28日	水	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 エビフライとコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 紅白なます もも	ご飯 鮭の醤油つけ焼き 豚じゃが 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		367 kcal/8.1 g/7.9g	455 kcal/11.2 g/11.0g	432 kcal/20.0 g/8.6g
3月29日	木	ご飯 炊き合わせ（絹揚げ・大根） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 カニカマの卵焼き 野菜たっぷり焼きそば ほうれん草もやし胡麻和え ヨーグルト	ご飯 エビカツとシューマイ 大根の洋風煮 里芋の和風サラダ
熱量/タンパク質/脂質		282 kcal/7.0 g/2.6g	452 kcal/17.6 g/9.8g	530 kcal/15.5 g/16.6g
3月30日	金	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	五目チラシずし さつま揚げの金平 ブロッコリーおかか和え 夏みかん	ご飯 鶏の照り焼き 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		340 kcal/12.2 g/6.4g	422 kcal/15.7 g/9.5g	510 kcal/21.9 g/11.7g
3月31日	土	ご飯 鯖の醤油漬焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩）	ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒め エビシューマイ 小松菜のナムル バナナ	ご飯 ツナとエビの卵焼き 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/15.2 g/5.9g	462 kcal/16.9 g/12.8g	439 kcal/16.9 g/11.5g

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。