

## 献立表

日付		朝	昼	夕
3月18日	日	ご飯 おでん風煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイ 青菜としめじの白和え フルーチェ	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		319 kcal/9.0 g/2.9g	423 kcal/20.1 g/8.1g	481 kcal/21.3 g/14.5g
3月19日	月	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 ポークシチュー ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物 オレンジ	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/8.0 g/4.1g	457 kcal/16.0 g/7.3g	474 kcal/17.3 g/10.9g
3月20日	火	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	ご飯 鯖の醤油漬け焼き ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 フルーツカクテル	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		330 kcal/9.9 g/5.7g	379 kcal/17.0 g/7.6g	549 kcal/12.6 g/19.7g
3月21日	水	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 赤魚の煮付け 筑前煮 ポテトマカロニサラダ パイ	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃがカレー炒め 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		371 kcal/11.4 g/7.8g	458 kcal/17.8 g/11.6g	427 kcal/11.2 g/7.1g
3月22日	木	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	昆布とえのきの炊き込み 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 プリン	ご飯 さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜ともやしのお浸し
熱量/タンパク質/脂質		361 kcal/9.4 g/5.7g	523 kcal/19.1 g/18.6g	414 kcal/19.1 g/8.9g
3月23日	金	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 ソーセージとキャベツの炒め物 いんげんの胡麻和え ミニたい焼き	ご飯 チキンカツの野菜あんかけ 切干し大根の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		354 kcal/16.2 g/7.0g	494 kcal/17.6 g/17.1g	467 kcal/15.9 g/11.3g
3月24日	土	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 葉大根のとろろ みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 鶏肉ソテーのトマトソース 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え 夏みかん	ご飯 炊き合わせ（絹揚げ・南瓜・大根） 麻婆なす キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		432 kcal/16.0 g/10.1g	475 kcal/21.3 g/13.1g	452 kcal/11.7 g/13.7g

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。