

献立表

日付		朝	昼	夕
3月17日	日	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 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 青菜としめじの白和え みそ汁（白玉麩・大根葉） バナナ	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		300 kcal/9.1 g/2.3g	381 kcal/17.4 g/5.9g	486 kcal/21.4 g/13.3g
3月18日	月	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁（法菜・卵） ぶどう	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		337 kcal/8.5 g/2.6g	387 kcal/14.0 g/7.0g	459 kcal/17.0 g/9.8g
3月19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 ポークシチュー ひじきの卵の花 南瓜サラダ ゼリー	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		327 kcal/9.8 g/5.6g	485 kcal/14.3 g/11.6g	481 kcal/12.9 g/11.5g
3月20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 ポテトマカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） もも	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.1 g/7.6g	425 kcal/16.5 g/10.0g	424 kcal/12.3 g/7.3g
3月21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）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁（南瓜・えのき） フルーチェ	ご飯 さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/8.9 g/5.4g	467 kcal/16.8 g/14.5g	426 kcal/20.4 g/10.9g
3月22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・竹輪）	五目チラシずしの具（カニカマ・錦糸卵） いんげんの胡麻和え みそ汁（さつま芋・玉葱） オレンジ	ご飯 玉子サラダフライとパンプキンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		352 kcal/15.5 g/6.7g	390 kcal/12.5 g/6.1g	514 kcal/15.9 g/15.2g
3月23日	土	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 鶏肉のチリソース煮 もやしとハムの中華和え コンソメスープ（白菜・コーン） フルーツカクテル	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		317 kcal/8.7 g/2.7g	490 kcal/20.6 g/13.5g	486 kcal/18.1 g/12.2g

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。