

献立表

日付		朝	昼	夕
3月10日	日	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	ご飯 鶏のすきやき風煮 水菜と大根の和え物 中華スープ（なると・卵） もも	ご飯 エビフライとコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		342 kcal/12.2 g/5.8g	413 kcal/16.6 g/9.4g	453 kcal/12.9 g/10.0g
3月11日	月	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・蒲鉾）	ご飯 ビーフカレー 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え フルーチェ	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		312 kcal/10.4 g/4.6g	473 kcal/13.4 g/12.5g	438 kcal/18.8 g/10.6g
3月12日	火	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（はんぺん・青梗菜）	ご飯 いわしのハンバーグのトマトソース 青菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・白玉麩） オレンジ	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ（絹揚げ・じゃが芋） 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		280 kcal/7.6 g/1.6g	439 kcal/16.9 g/9.2g	510 kcal/17.1 g/18.6g
3月13日	水	ご飯 ふんわりオムレツ  キャベツとカニカマお浸し みそ汁（豆腐・法菜）	ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁（大根・わかめ） フルーツカクテル	ご飯 ロールキャベツクリーム煮と海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		335 kcal/10.6 g/6.0g	425 kcal/13.0 g/6.7g	482 kcal/12.4 g/14.4g
3月14日	木	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁（なめこ・白菜）	けんちんうどん 若竹煮 水菜とちくわの和え物 パイナップル	ご飯 焼き鳥と野菜炒め  厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		386 kcal/12.5 g/9.8g	390 kcal/17.4 g/6.7 g	474 kcal/19.8 g/13.0g
3月15日	金	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁（玉葱・さつま揚げ） ミニたい焼き	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/9.5 g/6.5g	434 kcal/15.5 g/7.8g	507 kcal/19.1 g/16.1g
3月16日	土	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ）	ご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・わかめ） 夏みかん	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/9.7 g/3.2g	487 kcal/18.2 g/13.5g	500 kcal/18.2 g/15.5g

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。