

献立表

日付		朝	昼	夕
3月3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 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁 (里芋・小巻麩) フルーツカクテル	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/10.0 g/2.6g	393 kcal/16.0 g/6.8g	538 kcal/11.9 g/18.8g
3月4日	月	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁 (豆腐・椎茸) パイナップル	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/12.4 g/9.5g	426 kcal/13.0 g/11.7g	412 kcal/14.5 g/8.3g
3月5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)	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁 (蒲鉾・ほうれん草) ミニたい焼き	ご飯 鶏肉のチリソース煮 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		326 kcal/7.8 g/4.1g	459 kcal/18.1 g/12.9g	533 kcal/21.4 g/15.4g
3月6日	水	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	わかめ海老天そば  大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 夏みかん	ご飯 麻婆茄子と肉団子の甘酢あん 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		351 kcal/13.7 g/7.1g	395 kcal/20.2 g/6.8 g	440 kcal/14.8 g/10.5g
3月7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 ハムカツのブラウンソース 青菜としめじの白和え すまし汁 (わかめ・白玉麩) バナナ	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		354 kcal/7.7 g/7.3g	462 kcal/14.0 g/14.7g	439 kcal/17.7 g/8.1g
3月8日	金	ご飯 鯖の醤油漬焼き  春菊の和え物 みそ汁 (蒲鉾・もやし)	青菜ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁 (水菜・大根) ぶどう	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ 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		337 kcal/15.4 g/5.8g	504 kcal/15.0 g/13.2g	435 kcal/17.8 g/9.2g
3月9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 赤魚の煮付けとごぼ天煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁 (玉葱・菜の花) ゼリー	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		295 kcal/8.3 g/2.7g	385 kcal/19.2 g/4.9g	479 kcal/15.8 g/12.8g

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。