

献立表

日付		朝	昼	夕
3月24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 エビフライとコロッケ 春菊の和え物 中華スープ（青梗菜・じゃが芋） パイナップル	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		291 kcal/8.3 g/2.6g	434 kcal/11.2 g/8.5g	441 kcal/15.2 g/8.1g
3月25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）	揚げとごぼうの炊き込みご飯 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁（豆腐・大根葉） ミニたい焼き	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 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		324 kcal/10.6 g/3.7g	462 kcal/19.7 g/11.4g	493 kcal/17.0 g/15.8g
3月26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（玉ねぎ・コーン）	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（水菜・油揚げ） 夏みかん	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		318 kcal/10.2 g/4.6g	449 kcal/18.3 g/10.1g	465 kcal/17.4 g/13.4g
3月27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  シーフードカレー ソーセージとキャベツの炒め物 紅白なます バナナ	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ さつま揚げと白菜の煮物 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/7.4 g/7.6g	402 kcal/18.1 g/6.7g	514 kcal/13.4 g/12.5g
3月28日	木	ご飯 炊き合わせ（イカ団子・じゃが芋） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（大根・葉） ぶどう	ご飯 チーズハンバーグトマトソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		312 kcal/8.3 g/2.0g	442 kcal/12.8 g/14.3g	537 kcal/15.4 g/16.3g
3月29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）	ご飯 トンカツの卵とじ ブロッコリーおかか和え 中華スープ（豆腐・白菜） ゼリー	ご飯 赤魚の煮付け 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/12.1 g/6.3g	482 kcal/18.4 g/13.0g	392 kcal/17.8 g/2.8g
3月30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 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） もも	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロッケ 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		362 kcal/15.0 g/5.9g	433 kcal/14.4 g/10.2g	450 kcal/16.2 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。