

献立表

日付		朝	昼	夕
3月22日	日	ご飯 ふんわりオムレツ  玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（菜の花・豆腐）	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） ぶどう	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物  白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	516 kcal/13.2 g/9.6g	536 kcal/17.8 g/13.9g
3月23日	月	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（わかめ・もやし）	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ（ブロ・コーン） ゼリー	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		363 kcal/8.6 g/3.0g	547 kcal/14.9 g/15.0g	491 kcal/16.6 g/14.7g
3月24日	火	ご飯 ツナじゃが煮   菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん）	わかめ入きつねそば 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し もも 	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		406 kcal/10.5 g/2.7g	621 kcal/26.9 g/13.1g	573 kcal/12.4 g/18.9g
3月25日	水	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） フルーチェ	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		446 kcal/13.0 g/9.6g	498 kcal/13.6 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g
3月26日	木	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） オレンジ	ご飯 鶏肉のチリソース  若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/8.4 g/4.2g	521 kcal/18.7 g/13.0g	530 kcal/16.6 g/14.2g
3月27日	金	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）	五目チラシずし（金時豆） キャベツとカニカマの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） フルーツカクテル 	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 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		416 kcal/14.3 g/7.2g	463 kcal/11.6 g/4.7g	444 kcal/18.3 g/4.7g
3月28日	土	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 ハムカツとブロッコリーのミートソース 青菜としめじの白和え すまし汁（わかめ・白玉麩） パイナップル	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/8.3 g/7.4g	545 kcal/15.6 g/14.5g	477 kcal/18.2 g/8.2g

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。