

献立表

日付		朝	昼	夕
 3月1日	日	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 もやしとハムの中華和え みそ汁（さつまいも・玉葱） バナナ	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	382 kcal/9.3 g/2.8g	599 kcal/17.0 g/13.9g	521 kcal/18.7 g/12.3g
3月2日	月	ご飯 さつまいも入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ（青梗菜・じゃが芋） ぶどう	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	356 kcal/8.9 g/2.7g	478 kcal/18.1 g/4.0g	476 kcal/15.8 g/8.2g
3月3日	火	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）	ご飯 ビーフカレー  揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え ゼリー	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	389 kcal/11.2 g/3.8g	584 kcal/13.6 g/17.3g	476 kcal/17.5 g/10.0g
3月4日	水	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） もも	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	383 kcal/10.8 g/4.7g	518 kcal/19.0 g/10.2g	496 kcal/17.8 g/13.6g
3月5日	木	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）	けんちんそば ソーセージとキャベツの炒め物 紅白なます フルーチェ 	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き さつまいもと白菜の煮物 青菜と大根の和え物
	熱量/タンパク質/脂質	414 kcal/8.0 g/7.7g	568 kcal/25.2 g/8.1g	538 kcal/13.1 g/12.7g
3月6日	金	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） オレンジ	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
	熱量/タンパク質/脂質	377 kcal/8.9 g/2.1g	504 kcal/13.4 g/14.4g	589 kcal/16.1 g/17.6g
3月7日	土	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 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおかか和え 中華スープ（豆腐・白菜） フルーツカクテル	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	405 kcal/12.7 g/6.4g	528 kcal/17.8 g/12.1g	427 kcal/18.4 g/2.9g

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。