

献立表

日付		朝	昼	夕
3月29日	日	ご飯 鯖の醤油漬焼き  春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし）	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） プリン	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		402 kcal/16.0 g/5.9g	559 kcal/17.0 g/12.9g	470 kcal/18.4 g/9.3g
3月30日	月	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（青菜・豆腐）	昆布とえのきの炊き込みご飯 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） 夏みかん	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		362 kcal/9.2 g/2.8g	494 kcal/22.3 g/6.4g	514 kcal/16.4 g/12.9g
3月31日	火	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 青菜と大根の和え物 中華スープ（なると・卵） バナナ	ご飯 エビフライとかにクリームコロッケ 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		407 kcal/12.8 g/5.9g	534 kcal/18.1 g/9.5g	493 kcal/14.2 g/11.7g
4月1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（白菜・蒲鉾）	天ぷらうどん  刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え ぶどう	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		377 kcal/11.0 g/4.7g	545 kcal/20.1 g/9.2g	473 kcal/19.4 g/10.7g
4月2日	木	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） ゼリー	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		345 kcal/8.2 g/1.7g	501 kcal/17.5 g/9.3g	609 kcal/17.2 g/24.5g
4月3日	金	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） もも	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 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		400 kcal/11.2 g/6.1g	494 kcal/13.7 g/6.8g	517 kcal/13.7 g/14.9g
4月4日	土	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）	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） フルーチェ	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		451 kcal/13.1 g/9.9g	568 kcal/17.6 g/17.5g	509 kcal/20.4 g/13.1g

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。