

# 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	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
4月2日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
4月3日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
4月4日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。