

献立表

日付		朝	昼	夕
3月15日 	日	ご飯 ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁（法菜・玉子麩）	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁（水菜・大根） フルーチェ 	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		448 kcal/9.7 g/10.1g	525 kcal/16.8 g/12.1g	482 kcal/13.1 g/8.8g
3月16日	月	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（じゃが芋・はんぺん）	カレーうどん  切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 オレンジ	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/10.4 g/4.5g	552 kcal/19.2 g/12.6g	500 kcal/20.0 g/11.5g
3月17日	火	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（里芋・蒲鉾）	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁（白菜・白玉麩） フルーツカクテル	ご飯 海老とアジのフライ  大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/9.6 g/2.5g	546 kcal/17.0 g/14.8g	480 kcal/13.2 g/11.0g
3月18日	水	ご飯 さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 焼き鳥と野菜炒め  春菊の和え物 すまし汁（なめこ・小巻麩） パイナップル	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/8.7 g/6.9g	491 kcal/18.4 g/9.1g	487 kcal/16.8 g/11.0g
3月19日	木	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（法菜・豆腐）	揚げとごぼうの炊き込みご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（玉ねぎ・椎茸） プリン	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/11.2 g/3.5g	534 kcal/20.2 g/10.2g	518 kcal/17.6 g/12.1g
 3月20日	金	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） 夏みかん	ご飯  鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/8.9 g/4.6g	494 kcal/17.3 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g
3月21日	土	ご飯  厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	ご飯  酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁（水菜・もやし） バナナ	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/11.2 g/4.5g	565 kcal/16.0 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g

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。