

献立表

日付		朝	昼	夕
3月8日	日	ご飯 鯖のつけ焼き  アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩）	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル  みそ汁（里芋・蒲鉾） パイナップル	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		428 kcal/15.6 g/6.0g	472 kcal/17.4 g/6.1g	520 kcal/17.2 g/15.8g
3月9日	月	ご飯 大豆と昆布の煮物  春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	ご飯 さわらのゆず醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁（えのき・わかめ） プリン	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/12.1 g/4.2g	452 kcal/19.7 g/8.1g	486 kcal/17.2 g/10.5g
3月10日	火	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（いんげん・小巻麩）	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁（豆腐・菜の花） 夏みかん	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		344 kcal/8.0 g/1.6g	523 kcal/21.4 g/13.1g	561 kcal/22.3 g/17.5g
3月11日	水	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 五目チラシずし（えびと法菜） キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁（なめこ・大根） バナナ 	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		474 kcal/10.3 g/8.0g	501 kcal/20.9 g/5.3g	453 kcal/18.3 g/8.7g
3月12日	木	ご飯  豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	ご飯  チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） ぶどう	ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	651 kcal/17.0 g/23.9g	536 kcal/13.6 g/15.8g
3月13日	金	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（かまぼこ・いんげん）	ご飯 シーフードシチュウ  ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え ゼリー	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ さつま揚げと根菜の煮物 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		425 kcal/11.4 g/8.5g	464 kcal/18.5 g/4.6g	520 kcal/15.0 g/13.7g
3月14日	土	ご飯 さごしの漬け焼き  揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ（白菜・じゃが芋） もも	ご飯 揚げ出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		460 kcal/14.3 g/10.7g	527 kcal/15.3 g/10.6g	509 kcal/14.7 g/17.0g

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。