

献立表

日付		朝	昼	夕
3月28日	日	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)	ご飯  さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ) フルーチェ	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き 白菜と豚肉の旨煮 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	447 kcal/16.6 g/6.9g	550 kcal/13.8 g/14.6g
3月29日	月	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) オレンジゼリー	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/16.3 g/17.8g
3月30日	火	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)	揚げとごぼうの炊き込みご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおなか和え みそ汁(高野豆腐・わかめ) パイナップル	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	589 kcal/20.7 g/14.4g	427 kcal/18.4 g/2.9g
3月31日	水	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) プリン	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		429 kcal/15.6 g/6.1g	483 kcal/20.3 g/6.7g	524 kcal/17.3 g/16.0g
4月1日	木	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) フルーツカクテル	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	446 kcal/17.3 g/8.1g	486 kcal/17.2 g/10.5g
4月2日	金	ご飯 ハムステーキ 胡瓜の浅漬ゆず風味 みそ汁(竹輪・高野豆腐)	ご飯 ポーククリームシチュー 竹の子のおなか煮 白菜とゆかりの和え物 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		433 kcal/13.0 g/9.9g	487 kcal/16.2 g/6.3g	561 kcal/22.3 g/17.5g
4月3日	土	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 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 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	495 kcal/12.0 g/6.6g	449 kcal/18.2 g/8.7g

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。