

献立表

日付		朝	昼	夕
2月28日	日	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) パイナップル	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	497 kcal/17.2 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g
3月1日	月	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) プリン	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	519 kcal/17.6 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
3月2日	火	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) フルーツカクテル	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	504 kcal/13.2 g/9.6g	536 kcal/17.8 g/13.9g
3月3日	水	ご飯 ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	竹の子ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ すまし汁(えのき・ほうれん草) 夏みかん	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		363 kcal/7.5 g/2.6g	612 kcal/18.6 g/17.1g	491 kcal/16.9 g/14.9g
3月4日	木	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・卵) バナナ	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質		403 kcal/10.3 g/2.7g	534 kcal/18.4 g/9.5g	576 kcal/11.9 g/18.1g
3月5日	金	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁(豆腐・椎茸)  ぶどう	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		446 kcal/13.0 g/9.6g	507 kcal/13.7 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g
3月6日	土	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(なめこ・大根)	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) 水ようかん	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/8.3 g/4.1g	535 kcal/18.9 g/13.2g	502 kcal/15.6 g/14.1g

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。