

献立表

日付		朝	昼	夕
3月7日	日	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの和え物 みそ汁(白菜・はんぺん) もも	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/14.3 g/7.2g	515 kcal/14.6 g/9.3g	444 kcal/18.3 g/4.7g
3月8日	月	ご飯 ソーセージの野菜炒め カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 ハムカツとブロッコリーのミートソース 青菜としめじの白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) フルーチェ	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/8.5 g/3.2g	546 kcal/15.5 g/14.5g	476 kcal/19.8 g/8.0g
3月9日	火	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	山菜きつねうどん さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ オレンジゼリー	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ 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	546 kcal/19.1 g/10.6g	474 kcal/18.7 g/11.0g
3月10日	水	ご飯 白菜と豚肉の旨煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	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) パイナップル	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		366 kcal/10.4 g/3.5g	456 kcal/19.9 g/5.0g	515 kcal/16.4 g/13.0g
3月11日	木	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・玉ねぎ)	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) プリン	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		408 kcal/12.4 g/5.9g	488 kcal/19.7 g/9.5g	493 kcal/14.2 g/11.7g
3月12日	金	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ご飯 ドライカレー 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え フルーツカクテル	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/11.0 g/4.7g	458 kcal/16.7 g/6.7g	473 kcal/19.4 g/10.7g
3月13日	土	ご飯 ハムステーキ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)	ご飯 いわしのハンバーグのトマトソース 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) 夏みかん	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		399 kcal/11.1 g/7.3g	503 kcal/17.3 g/9.2g	609 kcal/17.2 g/24.5g

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。