

献立表

日付		朝	昼	夕
3月14日	日	ご飯 ふんわりオムレツ  キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) バナナ	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/11.2 g/6.1g	546 kcal/14.5 g/6.8g	515 kcal/13.5 g/14.4g
3月15日	月	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)	ご飯 シーフードブラウンシチュー 若竹煮 青菜とちくわの和え物 ぶどう	ご飯 焼き鳥と野菜炒め  厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/13.1 g/9.9g	463 kcal/17.9 g/3.2g	509 kcal/20.4 g/13.1g
3月16日	火	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) 水ようかん	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/9.6 g/6.3g	498 kcal/15.5 g/7.4g	537 kcal/19.5 g/16.2g
3月17日	水	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	ご飯 トンカツ卵とし煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) もも	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.1 g/3.4g	557 kcal/18.8 g/13.6g	522 kcal/18.3 g/14.9g
3月18日	木	ご飯 ソーセージと白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)	山菜チラシずし 青菜としめじの白和え すまし汁(蒲鉾・もやし) フルーチェ 	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.6 g/3.3g	430 kcal/12.3 g/6.3g	435 kcal/18.3 g/8.7g
3月19日	金	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁(法菜・卵) オレンジゼリー	ご飯 メバルの煮付け  ソース焼きそば カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.8 g/3.4g	455 kcal/14.6 g/7.1g	449 kcal/17.6 g/5.5g
 春分の日 3月20日	土	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐)	ご飯 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁(豆腐・人参) パイナップル	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/10.4 g/5.6g	549 kcal/19.8 g/15.2g	518 kcal/13.7 g/12.0g

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。