




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 ブロッコリーおかか和え 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	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
4月2日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
4月3日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。