

日付		朝	昼	夕
3月19日	日	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)	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) オレンジゼリー	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		376 kcal/8.6 g/3.3g	449 kcal/18.0 g/6.9g	480 kcal/21.9 g/10.8g
3月20日	月	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 和風おろしハンバーグ 白菜とささみの和え物 すまし汁(法菜・卵) パイナップル	ご飯 ぶりの生姜煮 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/9.0 g/2.7g	458 kcal/16.2 g/6.6g	485 kcal/18.7 g/12.6g
3月21日	火	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)	山菜きつねうどん 鯖の醤油漬け焼き(麺の日) 南瓜サラダ プリン	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモンあんかけ 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	604 kcal/29.5 g/17.6g	520 kcal/13.6 g/12.1g
3月22日	水	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	ご飯 赤魚の煮付け サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・小松菜) フルーツカクテル	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		432 kcal/11.5 g/8.0g	486 kcal/16.2 g/8.6g	476 kcal/14.2 g/8.0g
3月23日	木	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) 夏みかん	ご飯 さばのつけ焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/9.8 g/5.5g	505 kcal/16.2 g/13.4g	445 kcal/20.5 g/9.9g
3月24日	金	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	ご飯 すきやき いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・椎茸) バナナ	ご飯 かに玉甘酢あん和白はんぺんの素焼き 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/16.3 g/7.3g	566 kcal/16.8 g/14.6g	502 kcal/15.1 g/12.2g
3月25日	土	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉のチリソース もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱) ぶどう	ご飯 白身フライソースがけ 大豆のトマト煮こみ 白菜甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		384 kcal/9.3 g/2.8g	566 kcal/16.9 g/14.3g	516 kcal/17.8 g/12.1g

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。