

日付		朝	昼	夕
3月12日	日	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 大根と水菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) フルーツカクテル	ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/12.5 g/5.9g	476 kcal/17.0 g/9.4g	529 kcal/13.8 g/15.6g
3月13日	月	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) 夏みかん	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		394 kcal/10.3 g/6.5g	569 kcal/13.9 g/14.5g	470 kcal/19.3 g/10.4g
3月14日	火	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ ハムマリネ みそ汁(サツマイモ・青梗菜)	ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) バナナ	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とカニカマのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		449 kcal/10.3 g/9.0g	529 kcal/21.9 g/6.9g	589 kcal/16.9 g/22.5g
3月15日	水	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)	竹の子ご飯 照り焼きミニ豆腐ハンバーグとカニクリームコロッケ 菜の花の和え物 ぶどう	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		396 kcal/11.4 g/5.6g	549 kcal/16.2 g/14.4g	509 kcal/14.5 g/13.3g
3月16日	木	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 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) 水ようかん	ご飯 焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 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		440 kcal/12.7 g/9.2g	553 kcal/18.1 g/15.9g	466 kcal/21.8 g/8.1g
3月17日	金	ご飯 ツナと大根の煮物 ささみと人参のサラダ みそ汁(青梗菜・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) もも	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と赤カマの和え物
熱量/タンパク質/脂質		401 kcal/9.0 g/5.0g	495 kcal/15.7 g/7.5g	556 kcal/18.9 g/15.8g
3月18日	土	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 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) フルーチェ	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		389 kcal/10.1 g/3.4g	561 kcal/18.7 g/13.6g	515 kcal/18.0 g/14.7g

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。