

日付		朝	昼	夕
3月26日	日	ご飯 ウイナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) 水ようかん	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		374 kcal/9.5 g/5.2g	475 kcal/18.1 g/4.0g	506 kcal/15.3 g/12.2g
3月27日	月	ご飯 ひじきの煮物と花しんじょ 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根葉) もも	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		409 kcal/11.5 g/6.0g	480 kcal/18.4 g/9.9g	491 kcal/16.3 g/13.2g
3月28日	火	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(玉ねぎ・椎茸)	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・玉子麩) フルーチェ	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/10.3 g/6.8g	514 kcal/18.3 g/9.7g	500 kcal/17.9 g/13.6g
3月29日	水	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)	三色丼 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ) オレンジゼリー	ご飯 さばの味噌煮込み 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		417 kcal/8.2 g/7.7g	427 kcal/23.5 g/3.3g	443 kcal/19.2 g/8.0g
3月30日	木	ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 大根かつお風味甘酢漬け みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草胡麻和え みそ汁(大根・葉) パイナップル	ご飯 チーズハンバーグデミソース 小松菜とベーコンの洋風煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/9.4 g/2.3g	516 kcal/14.1 g/14.5g	584 kcal/16.4 g/17.7g
3月31日	金	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)	ご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) プリン	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		406 kcal/12.6 g/6.4g	530 kcal/19.9 g/11.9g	437 kcal/18.8 g/3.0g
4月1日	土	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) フルーツカクテル	ご飯 鱈の煮つけ 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		426 kcal/15.6 g/6.1g	506 kcal/18.4 g/9.1g	392 kcal/18.0 g/3.9g

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。