

日付		朝	昼	夕
3月30日	日	ご飯 揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁（キャベツ・竹輪）	ご飯 タラの青じそ焼き 大豆サラダ みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） プリン	ご飯 ハンバーグ和風オニオンソースとインゲンソテー ¹ 白菜と豚肉の旨煮 大根のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/9.0 g/9.1g	547 kcal/24.5 g/14.6g	427 kcal/13.8 g/8.3g
3月31日	月	ご飯 南瓜煮  紅白なます みそ汁（春菊・わかめ）	ご飯 三色丼 ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁（大根・葉） フルーツカクテル	ご飯 カレイの磯辺天 里芋と鶏肉の煮物 いんげん生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		354 kcal/6.8 g/1.2g	531 kcal/27.7 g/12.7g	488 kcal/21.6 g/10.9g
4月1日	火	ご飯 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 ホキのレモンペッパー焼き 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） 夏みかん	ご飯 エビフライとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		372 kcal/10.7 g/2.9g	489 kcal/19.3 g/10.1g	526 kcal/15.4 g/14.3g
4月2日	水	ご飯 玉子焼き 春菊の和え物 みそ汁（サツマイモ・大根葉）	ご飯 酢鶏 法菜としめじの白和え すまし汁（えのき・わかめ） バナナ	ご飯 赤魚の煮付け木の葉しんじょ 揚げ茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物
熱量/タンパク質/脂質		425 kcal/12.3 g/7.0g	631 kcal/19.7 g/18.8g	483 kcal/17.9 g/12.8g
4月3日	木	ご飯 大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ご飯 アスパラ入りドライカレー ポテトとウインナの炒め物 春雨の中華和え ぶどう	ご飯 鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/11.6 g/3.8g	574 kcal/20.2 g/12.4g	528 kcal/17.5 g/16.5g
4月4日	金	ご飯 ツナと大根の煮物 アスパラともやしの和えもの みそ汁（法菜・えのき）	ご飯 かに玉と肉焼壳の中華あん 菜の花とキャベツのおかか和え みそ汁（南瓜・人参） 水ようかん	ご飯 さば焼きとじゃが芋煮 若竹煮 大豆とちくわのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		355 kcal/9.4 g/3.0g	456 kcal/13.7 g/6.1g	541 kcal/22.0 g/16.7g
4月5日	土	ご飯 野菜の豆腐焼 ほうれん草おかか和え みそ汁（わかめ・里芋）	ご飯 ぶりと大根の煮つけ もやしとソーセージの中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） もも	ご飯 カボチャの挽肉フライ 玉ねぎと揚げの甘辛煮 切干し大根とさつま揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		399 kcal/11.4 g/5.2g	498 kcal/19.2 g/11.5g	544 kcal/12.9 g/14.2g

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。