

R6年3月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
3/1 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 桜でんぶ 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ちらし寿司 はまぐりの潮汁 照り焼き 青菜のお浸し	桜餅 お茶	ご飯(全粥) 白菜のあんかけ煮 パンキンサラダサラダ 人参ゼリー	エネルギー ... 1511kcal 蛋白質 ... 47.0g 脂質 ... 38.1g
3/2 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 五目豆 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈のチーズフライ シーチキンサラダ 吸い物	ミロオレ	ご飯(全粥) チアチャントーフ 胡麻酢和え 桃缶	エネルギー ... 1593kcal 蛋白質 ... 52.9g 脂質 ... 46.5g
3/3 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 昆布の佃煮 花しば 梅干し 牛乳	オムライス 大根サラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	甘酒	ご飯(全粥) 肉豆腐 カリフラワーの 酢味噌和え 茶福豆	エネルギー ... 1485kcal 蛋白質 ... 46.4g 脂質 ... 28.7g
3/4 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け 厚焼き卵 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんもどきの肉詰め煮 いんげんの和風サラダ さつま芋のプリン	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 切り干し大根炒り煮 吸い物	エネルギー ... 1525kcal 蛋白質 ... 53.1g 脂質 ... 38.9g
3/5 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 胡麻昆布 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チキンカツ 白菜トロミスープ ジャが芋人参サラダ	カルシウムアップゼリー	ご飯(全粥) 豆腐の中華旨煮 野菜のごま酢和え 黄桃缶	エネルギー ... 1486kcal 蛋白質 ... 48.2g 脂質 ... 31.2g
3/6 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	五目焼きそば もやしの酢の物 カルピスゼリー わかめスープ	南瓜の茶巾 お茶	ご飯(全粥) 里芋の煮付け アスパラサラダ バナナ	エネルギー ... 1420kcal 蛋白質 ... 41.2g 脂質 ... 34.2g
3/7 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 鮭フレーク和え 伊達巻 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げ魚の甘酢あんかけ りんご入りコールスロー 味噌汁	芋ようかん お茶	ご飯(全粥) ふくろ煮 胡麻和え 甘夏缶	エネルギー ... 1520kcal 蛋白質 ... 48.1g 脂質 ... 38.4g
3/8 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ロールキャベツ さつま芋人参サラダ ヨーグルトゼリー	カルシウム甘醤油 お茶	ご飯(全粥) すりみ焼き 大根の梅ドレッシング 卵汁	エネルギー ... 1555kcal 蛋白質 ... 53.0g 脂質 ... 33.0g
3/9 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 いんげんのおかか煮 昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺんフライ 春雨中華サラダ コンソメスープ	たんぱくアップココア	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 生姜醤油和え 焼きりんご	エネルギー ... 1561kcal 蛋白質 ... 44.5g 脂質 ... 40.4g
3/10 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし とりそぼろ味噌 たくあん漬け 梅干し 牛乳	五目チャーハン わかめスープ 餃子 カルピスゼリー	甘酒	ご飯(全粥) 白身魚のオランダ揚げ 白菜の和え物 吉野汁	エネルギー ... 1509kcal 蛋白質 ... 49.8g 脂質 ... 34.6g

