

R6.3月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
3/11 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 ジャネフたいみそ 漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き せりの胡麻和え 豚汁 	カルシウムせんべい お茶 	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 酢の物 カルシウムアップゼリー 	エネルギー ... 1419kcal 蛋白質 ... 48.1 g 脂質 ... 29.5 g
3/12 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ和え 昆布豆 漬物 梅干し 牛乳 	あんぱん ロールキャベツ いんげんの和風サラダ 卵スープ 	バナナヨーグルト 	ご飯(全粥) 魚の香味焼き じゃが芋のうま煮 吸い物(豆腐・葱) 	エネルギー ... 1521kcal 蛋白質 ... 46.7 g 脂質 ... 36.7 g
3/13 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 漬物 梅干し 牛乳 	けんちんそば かき揚げ 青菜のお浸し 人参ゼリー 	あんこ玉 お茶 	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 白菜人参サラダ 桃缶 	エネルギー ... 1399kcal 蛋白質 ... 43.3 g 脂質 ... 27.4 g
3/14 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え 漬物 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 八宝菜 利休和え フルーツポンチ 	デザートムース パイン味 	ご飯(全粥) 鶏肉黒ゴマ焼き 金平ごぼう 白菜トロミスープ 	エネルギー ... 1573kcal 蛋白質 ... 55.8 g 脂質 ... 38.2 g
3/15 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 竹輪の炒り煮 漬物 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 豚肉と青梗菜の辛みそ炒め パンプキンサラダ コンソメスープ 	いちごミルクゼリー 	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 大根炒め 味噌汁 	エネルギー ... 1509kcal 蛋白質 ... 43.3 g 脂質 ... 38.4 g
3/16 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 減塩へム鉄のり佃煮 漬物 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 三食胡麻和え 具だくさん汁 	カフェ・オ・レ 	ご飯(全粥) 肉じゃが 白菜和え物 吸い物 	エネルギー ... 1446kcal 蛋白質 ... 48.2 g 脂質 ... 40.8 g
3/17 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布の佃煮 漬物 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 袋煮 青菜のお浸し ヨーグルト和え 	はつみつレモン 	ご飯(全粥) ツナ入り卵焼き じゃが芋とじゃこの和え物 清汁 	エネルギー ... 1465kcal 蛋白質 ... 47.4 g 脂質 ... 38.3 g
3/18 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け ゆかり和え 漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 さつま芋と小豆のいとこ煮 吸い物 	デザートムース オレンジ味 	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐 もやしの酢の物 みかんゼリー 	エネルギー ... 1728kcal 蛋白質 ... 46.6 g 脂質 ... 43.4 g
3/19 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 炒め物 漬物 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 豆腐ハンバーグ アスパラサラダ コンソメスープ 	おはぎ お茶 	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 三食胡麻和え 卵汁 	エネルギー ... 1638kcal 蛋白質 ... 53.3 g 脂質 ... 31.5 g
3/20 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 五目豆 漬物 梅干し 牛乳	カレーうどん マセドアンサラダ 甘夏ゼリー 	甘酒 	ご飯(全粥) 白身魚のフライ タルタルソースかけ 切り干し大根炒り煮 吸い物 	エネルギー ... 1643kcal 蛋白質 ... 41.1 g 脂質 ... 62.8 g

