

R6.3月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
3/21 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 昆布の佃煮 Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 野菜炒め 蒸ししゅうまい 桃缶 	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ アスパラピーナツ和え けんちん汁	エネルギー ... 1618kcal 蛋白質 ... 46.0 g 脂質 ... 42.9 g
3/22 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんもどきの肉詰め煮 白菜サラダ ヨーグルト和え 	人参ゼリー 	ご飯(全粥) 焼き魚(赤魚) ひじき炒り 芋汁 	エネルギー ... 1514kcal 蛋白質 ... 52.7 g 脂質 ... 36.0 g
3/23 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 鮭フレーク 花しば 梅干し 牛乳	カレーライス さつま芋人参サラダ 卵スープ 甘夏ゼリー 	お汁粉 	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 いんげんの和風サラダ 味噌汁 	エネルギー ... 1350kcal 蛋白質 ... 42.5 g 脂質 ... 28.5 g
3/24 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 茶福豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チーズチキン 胡瓜とワカメの酢の物 ヨーグルトゼリー 	たんぱくアップココア 	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め サラダ 吸い物 	エネルギー ... 1591kcal 蛋白質 ... 59.3 g 脂質 ... 40.8 g
3/25 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 切り干し大根の煮付け 伊達巻 大根桜漬け 梅干し 牛乳	おにぎり はんぺん揚げ キャベツの一夜漬け 味噌汁 	アセロラゼリー 	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 三食胡麻和え 桃缶 	エネルギー ... 1512kcal 蛋白質 ... 47.3 g 脂質 ... 38.1 g
3/26 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜ソテー 茶福豆 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	あんぱん 野菜オムレツ カリフラワーのサラダ ミルクスープ 	カルシウムせんべい お茶 	ご飯(全粥) 八宝菜 さつま芋切昆布の煮付け 人参ゼリー 	エネルギー ... 1622kcal 蛋白質 ... 45.12 g 脂質 ... 46.9 g
3/27 (水) 誕生会	ご飯(全粥) 味噌汁 お麩の煮付け 金時豆 漬物 梅干し 牛乳	ひれかつ丼 もやしと竹輪の和え物 味噌汁 杏仁豆腐 	プリン 	ご飯(全粥) 鯖の四川風ソースかけ れんこんの炒め物 吸い物	エネルギー ... 1561kcal 蛋白質 ... 52.8 g 脂質 ... 41.3 g
3/28 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 金山寺味噌 漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鰯と切昆布のさっぱり煮 マカロニサラダ 味噌汁	せんべい お茶 	ご飯(全粥) 松風焼き 大根金平 さつま芋のパバロア	エネルギー ... 1554cal 蛋白質 ... 51.7 g 脂質 ... 34.0 g
3/29 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 厚焼き卵 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏味噌漬け焼き 白和え 小倉ミルクゼリー 	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) ふくろ煮 小松菜の煮びたし みかん缶 	エネルギー ... 1474kcal 蛋白質 ... 53.8 g 脂質 ... 30.3 g
3/30 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 昆布豆 たくあん 梅干し 牛乳	炊き込みわかめご飯 筍と肉団子の煮物 アスパラサラダ 吸い物 	甘酒 	ご飯(全粥) チアチャントーフ 南瓜の甘煮 白菜漬物 	エネルギー ... 1540kcal 蛋白質 ... 47.8 g 脂質 ... 42.2 g
3/31 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 ごま昆布 漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目煮 大根サラダ カルピスゼリー	たんぱくアップココア 	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 白菜の挽肉煮 吸い物 	エネルギー ... 1560kcal 蛋白質 ... 54.5 g 脂質 ... 41.2 g

