



### 3月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
3/1 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 しその実漬け 昆布の佃煮 梅干し 牛乳	オムライス 大根サラダ コンソメスープ 牛乳かん黒蜜かけ 	デザートムースパイン味	ご飯(全粥) 白菜のあんかけ煮 パンプキンサラダ 人参ゼリー 	エネルギー ... 1617kcal 蛋白質 ... 46.8g 脂質 ... 38.6g
3/2 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 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 	アップルゼリー	ご飯(全粥) チアチャントーフ 胡麻酢和え 桃缶	エネルギー ... 1599kcal 蛋白質 ... 57.8g 脂質 ... 44.1g
3/3 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 桜でんぶ 花しば 梅干し 牛乳 	生ちらし寿司 はまぐりの潮汁 菜の花の辛子和え ミルクゼリー 	桜餅 	ご飯(全粥) 肉豆腐 カリフラワーのサラダ キウイフルーツ 	エネルギー ... 1590kcal 蛋白質 ... 63.8g 脂質 ... 39.6g
3/4 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ししゃもの甘露煮 厚焼き玉子 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	小豆風味プリン	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 切り干しの炒め煮 吸い物 	エネルギー ... 1621kcal 蛋白質 ... 63.3g 脂質 ... 43.7g
3/5 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 ごま昆布 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チキンカツ 白菜とろみスープ じゃが芋人参サラダ 	Caアップゼリー	ご飯(全粥) 豆腐の中華うま煮 野菜のごま酢和え 黄桃缶	エネルギー ... 1559kcal 蛋白質 ... 55.7g 脂質 ... 33.2g
3/6 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 大粒しじみ佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目厚焼き玉子 もやしの酢の物 カルピスゼリー 	甘酒	ご飯(全粥) 里芋の煮付け アスパラサラダ みかん缶	エネルギー ... 1585kcal 蛋白質 ... 48.8g 脂質 ... 38.1g
3/7 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 鮭フレーク 伊達巻き 大根桜漬け 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 吸い物	ミロオレ	ご飯(全粥) ふくろ煮 胡麻和え キャベツのスープ	エネルギー ... 1623kcal 蛋白質 ... 54.7g 脂質 ... 53.2g
3/8 (月)	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 (和風味) 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	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 ... 1632kcal 蛋白質 ... 60.6g 脂質 ... 35.7g
3/9 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらす和え 昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	あんぱん はんぺんフライ コンソメスープ オレンジゼリー 	芋ようかん	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 生姜醤油和え 焼きりんご 	エネルギー ... 1647kcal 蛋白質 ... 55.6g 脂質 ... 35.2g
3/10 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 いんげんのおかか和え おまめさん金時豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 しゅうまい カルピスゼリー 	デザートムースパイン味	ご飯(全粥) 白身魚のオランダ揚げ 白菜の和え物 具だくさん汁 	エネルギー ... 1535kcal 蛋白質 ... 53.9g 脂質 ... 39.5g

