



3月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
3/11 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 甘口でんぶ 漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉団子の甘酢あんかけ せりの胡麻和え さつま汁	カルシウムせんべい 	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 ... 1560kcal 蛋白質 ... 46.9g 脂質 ... 41.2g
3/12 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ和え 昆布豆 漬物 梅干し 牛乳	カレーライス ささ身のサラダ 卵スープ 杏仁豆腐 	バナナヨーグルト  	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 揚げなす 焼きりんご 	エネルギー ... 1627kcal 蛋白質 ... 59.4g 脂質 ... 40.2g
3/13 (土)	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	ご飯(全粥) 鶏もも肉の飴煮 大根サラダ 人参ゼリー	甘酒 	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 白菜人参サラダ 吸い物	エネルギー ... 1478kcal 蛋白質 ... 56.7g 脂質 ... 28.5g
3/14 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 大粒しじみ佃煮 漬物 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) さつま芋のコロッケ 利休和え 吸い物 	カフェオレ	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 ... 1625kcal 蛋白質 ... 62.4g 脂質 ... 37.9g
3/15 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の炒り煮 金山寺みそ 漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏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 里芋汁 	エネルギー ... 1613kcal 蛋白質 ... 50.9g 脂質 ... 42.4g
3/16 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻 漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 三食胡麻和え 具たくさん汁 	デザートムース パイナップル味	ご飯(全粥) 肉じゃが 白菜和え物 吸い物 	エネルギー ... 1604kcal 蛋白質 ... 55.8g 脂質 ... 42.7g
3/17 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸和え 煮豆 漬物 梅干し 牛乳	けんちんそば 鶏肉のつくね焼 青菜のお浸し ヨーグルト和え 	白玉ぜんざい 	ご飯(全粥) ツナ入り玉子焼き じゃが芋とじゃこの和え物 清し汁	エネルギー ... 1613kcal 蛋白質 ... 62.8g 脂質 ... 41.4g
3/18 (木)	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) 鯖の四川風ソースかけ 卵の花炒り 味噌汁	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐 もやし酢の物 みかんゼリー 	エネルギー ... 1689kcal 蛋白質 ... 52.3g 脂質 ... 50.9g
3/19 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 炒め煮 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 	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 ... 1679kcal 蛋白質 ... 60.7g 脂質 ... 39.6g
3/20 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 五目豆 漬物 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ふくろ煮 マセドアンサラダ 甘夏ゼリー	デザートムース パイナップル味	ご飯(全粥) 魚の柚子味噌かけ なめ茸和え 吸い物	エネルギー ... 1565kcal 蛋白質 ... 52.9g 脂質 ... 34.8g

