









3月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
3/21 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 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 もも缶 	甘酒	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ アスパラピーナッツ和え けんちん汁 	エネルギー ... 1665kcal 蛋白質 ... 53.3g 脂質 ... 44.0g
3/22 (月)	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) がんもの肉詰め煮 白菜サラダ ヨーグルト和え	甘夏ゼリー	ご飯(全粥) 赤魚焼き魚 ひじき炒り 芋汁	エネルギー ... 1574kcal 蛋白質 ... 60.1g 脂質 ... 39.4g
3/23 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツとウインナー 鮭フレーク 花しば 梅干し 牛乳	コッペパン メンチ 春野菜シチュー 抹茶ミルクゼリー 	カルシウムせんべい	ご飯(全粥) 五目厚焼き玉子 いんげんの和風サラダ 味噌汁 	エネルギー ... 1561kcal 蛋白質 ... 63.4g 脂質 ... 50.8g
3/24 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 茶福豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	炊きおこわ(全粥) かき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	プリン 	ご飯(全粥) 鯖の葱味噌焼き 小松菜とえのきの オイスター炒め 吸い物 	エネルギー ... 1618kcal 蛋白質 ... 58.4g 脂質 ... 45.0g
3/25 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 切り干し大根煮付け 伊達巻き 漬物 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) チーズチキン ポテトサラダ 卵スープ	アセロラゼリー	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 三食胡麻和え 桃缶	エネルギー ... 1567kcal 蛋白質 ... 59.2g 脂質 ... 42.9g
3/26 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜ソテー 大粒しじみ佃煮 Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 射し込み高野豆腐 春雨中華サラダ ヨーグルト	カルシウムせんべい (甘醤油) 	ご飯(全粥) 八宝菜 五目煮豆 人参ゼリー 	エネルギー ... 1660kcal 蛋白質 ... 61.9g 脂質 ... 35.5g
3/27 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け 金時豆 漬物 梅干し 牛乳	三食丼 もやしと竹輪の和え物 吉野汁 	ミロオレ	ご飯(全粥) カニ玉あんかけ 茄子の素揚げ さつま芋の茶巾絞り 	エネルギー ... 1564kcal 蛋白質 ... 56.0g 脂質 ... 38.1g
3/28 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 金時味噌 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	甘酒	ご飯(全粥) 松風焼き こんにやくの金平風 白花豆煮	エネルギー ... 1578kcal 蛋白質 ... 57.9g 脂質 ... 32.1g
3/29 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 甘口でんぶ 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 小松菜の煮浸し みかん缶	エネルギー ... 1560kcal 蛋白質 ... 62.0g 脂質 ... 32.0g
3/30 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 五目豆 漬物 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	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) チアチャントーフ 南瓜の甘煮 白菜の漬物 	エネルギー ... 1566kcal 蛋白質 ... 56.4g 脂質 ... 41.1g
3/31 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚焼き玉子 ごま昆布 漬物 梅干し 牛乳 	五目焼きそば 大根サラダ 中華スープ カルピスゼリー 	アップルティー	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 白菜と挽肉煮 吸い物	エネルギー ... 1479kcal 蛋白質 ... 51.8g 脂質 ... 41.4g

