



3月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
3/1 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) ぜんまい炒り 味噌汁 	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 肉豆腐 味噌和え さつま芋と小豆のいとこ煮	エネルギー ... 1534kcal 蛋白質 ... 58.9g 脂質 ... 33.7g
3/2 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 うずら豆甘煮 茄子漬け 梅干し 牛乳	けんちんそば かき揚げ お浸し オレンジゼリー 	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 野菜の胡麻酢和え 桃缶	エネルギー ... 1524kcal 蛋白質 ... 59.0g 脂質 ... 38.9g
3/3 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 しらす干し 花しば 梅干し 牛乳	生ちらし寿司 蛤の潮汁 大根金平 杏仁豆腐  	桜餅 	ご飯(全粥) 野菜炒め 手作り伊達巻 デザートムース 	エネルギー ... 1633kcal 蛋白質 ... 60.0g 脂質 ... 36.3g
3/4 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り 胡麻昆布 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 手作りコロッケ 白菜サラダ 卵スープ 	抹茶風味プリン	ご飯(全粥) 炒り豆腐 えび大根 吸い物	エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 47.6g 脂質 ... 46.2g
3/5 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 厚焼き卵 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 味噌炒め おろし和え 人参ゼリー	甘酒 	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き 卵豆腐 具だくさん汁	エネルギー ... 1457kcal 蛋白質 ... 63.6g 脂質 ... 31.5g
3/6 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ゆかり和え 五目豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉じゃが もやしの酢の物 カルピスゼリー 	ミロオレ	ご飯(全粥) 茶巾豆腐 パンプキンサラダ 桃缶 	エネルギー ... 1514kcal 蛋白質 ... 44.3g 脂質 ... 39.6g
3/7 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げ煮物 伊達巻 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉の生姜焼き 春雨中華サラダ 味噌汁 	ココアプリン	ご飯(全粥) はさみ煮 利休和え りんごのコンポート	エネルギー ... 1545kcal 蛋白質 ... 70.8g 脂質 ... 35.5g
3/8 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 煮豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	あんぱん はんぺん焼き シチュー エッグサラダ 	カルシウムせんべい 	ご飯(全粥) 揚げ魚の味噌たれかけ 柚子和え 卵汁 	エネルギー ... 1668kcal 蛋白質 ... 68.5g 脂質 ... 54.3g
3/9 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 昆布豆 しば漬け 梅干し 牛乳	煮込みうどん かき揚げ ヨーグルト和え	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) ふくろ煮 大根サラダ さつま芋の茶巾絞り	エネルギー ... 1553kcal 蛋白質 ... 52.5g 脂質 ... 39.1g
3/10 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の四川風ソースかけ ポテトサラダ なめこ汁	カルシウムアップゼリー	ご飯(全粥) 卵とじ煮 もやしの和え物 焼きりんご	エネルギー ... 1575kcal 蛋白質 ... 61.6g 脂質 ... 50.9g

