

### 3月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
3/11 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 金山寺味噌 桜漬け 梅干し 牛乳	カレーライス ささ身のサラダ 杏仁豆腐 卵スープ	フルーツのミルク和え	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 白菜の酢の物 Caアップゼリー	エネルギー ... 1579kcal 蛋白質 ... 54.6g 脂質 ... 41.3g
3/12 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 まぐろ味付けフレーク しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 高野豆腐のチーズ はさみ揚げ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 切り干し大根炒り煮 桃缶	エネルギー ... 1706kcal 蛋白質 ... 62.7g 脂質 ... 56.5g
3/13 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め 酢味噌和え ヨーグルト和え	お汁粉	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) さつま芋人参サラダ 豚汁	エネルギー ... 1528kcal 蛋白質 ... 60.8g 脂質 ... 37.0g
3/14 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろおか風味 胡瓜のQ太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げボール炒め アスパラサラダ 桃のクリームゼリー	カル次郎	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐 利休和え 白菜変わり漬け	エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 61.5g 脂質 ... 42.9g
3/15 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の炒り煮 しらす干し 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	チャーハン 餃子 わかめスープ ミルク葛餅風	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 魚と切昆布のさっぱり煮 大根金平 吸い物	エネルギー ... 1507kcal 蛋白質 ... 57.7g 脂質 ... 38.0g
3/16 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 厚焼き卵 たくあん漬け 梅干し 牛乳	五目焼きそば 春雨サラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	あんこ玉	ご飯(全粥) チアチャントーフ さつま芋と小豆のいとこ煮 吸い物	エネルギー ... 1597kcal 蛋白質 ... 61.4g 脂質 ... 49.1g
3/17 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 うずら豆甘煮 金山寺味噌 茄子漬け 梅干し 牛乳	五目御飯 鶏モモンテー香味ソース 菊花かぶ 味噌汁	苺風味プリン	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き じゃが芋の旨煮 清汁	エネルギー ... 1526kcal 蛋白質 ... 64.1g 脂質 ... 36.0g
3/18 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け あみの佃煮 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) すき焼き風煮物 いんげんの和風サラダ 小倉ミルクゼリー	バナナ	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 青梗菜のトロミ炒め さつま汁	エネルギー ... 1562kcal 蛋白質 ... 57.3g 脂質 ... 45.4g
3/19 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 昆布豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈のチーズフライ マカロニサラダ 卵汁	はちみつレモン	ゆかりご飯 あんかけ豆腐 三食胡麻和え 桃缶	エネルギー ... 1497kcal 蛋白質 ... 55.7g 脂質 ... 39.0g
3/20 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉のピーナッツ焼き りんごのおろし和え 卵スープ	甘酒	ご飯(全粥) 魚の柚子味噌かけ 白和え 具だくさん汁	エネルギー ... 1419kcal 蛋白質 ... 59.2g 脂質 ... 29.9g





