

3月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
3/21 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 胡瓜のQ太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 中華炒め マセドアンサラダ オレンジゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ オクラのピーナッツ和え 吉野汁	エネルギー ... 1595kcal 蛋白質 ... 46.0g 脂質 ... 53.4g
3/22 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 あみの佃煮 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	あんパン ロールキャベツ 白菜サラダ コンソメスープ	おはぎ	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き 白和え 味噌汁	エネルギー ... 1687kcal 蛋白質 ... 66.6g 脂質 ... 30.5g
3/23 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け たらこ焼き 花しば 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 しゅうまい ヨーグルトババロア	デザートムースパイン味	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 いんげんの和風サラダ 桃缶	エネルギー ... 1622kcal 蛋白質 ... 53.9g 脂質 ... 49.5g
3/24 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め ふじっこ茶福豆 桜漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉のつくね焼き りんご入りコールスロー 人参ゼリー	甘納豆	ご飯(全粥) 魚と昆布の中国風煮付け 三食胡麻和え 豚汁	エネルギー ... 1653kcal 蛋白質 ... 58.5g 脂質 ... 51.2g
3/25 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 しらす干し たくあん漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺんフライ 白菜の煮浸し ヨーグルト和え	小豆風味プリン	ご飯(全粥) 五目厚焼き玉子 白和え 吸い物	エネルギー ... 1551kcal 蛋白質 ... 54.4g 脂質 ... 45.6g
3/26 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜ソテー 煮豆 刻み胡瓜漬(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんとどきの肉詰め煮 コールスロー アセロラゼリー	さつま芋の茶巾絞り	ご飯(全粥) 白身魚のオランダ揚げ 卵豆腐 スープ	エネルギー ... 1565kcal 蛋白質 ... 59.0g 脂質 ... 48.2g
3/27 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け おめさん金時豆 茄子漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) コロッケ エッグサラダ 白菜トロミスープ	カフェ・オ・レ	ご飯(全粥) かに玉あんかけ 大豆とひじきの煮物 デザートムースパイン味	エネルギー ... 1614kcal 蛋白質 ... 49.4g 脂質 ... 50.8g
3/28 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 金山寺味噌 桜漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉のおろし焼き 和え物 吉野汁	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 生姜焼き カリフラワーのサラダ 吸い物	エネルギー ... 1476cal 蛋白質 ... 63.6g 脂質 ... 39.8g
3/29 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 甘口でんぶ 刻み胡瓜漬(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 袋煮 なめ茸和え ヨーグルトゼリー	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) カキフライ 小松菜の煮びたし 吸い物	エネルギー ... 1523kcal 蛋白質 ... 55.2g 脂質 ... 42.8g
3/30 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 かまぼこの卵とじ 五目豆 白菜漬 梅干し 牛乳	赤飯 天ぷら 吸い物 トマトサラダ	プリン	ご飯(全粥) 肉じゃが 大根サラダ みかん缶	エネルギー ... 1606kcal 蛋白質 ... 47.9g 脂質 ... 43.8g
3/31 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 鮭フレーク たくあん漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 金平ごぼう 味噌汁	芋ようかん	ご飯(全粥) 金太郎巻き 小松菜とエノキの オイスターソース炒め ふじっこ茶福豆	エネルギー ... 1415kcal 蛋白質 ... 59.4g 脂質 ... 23.9g

