

< 3月 献立表 >

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食							
	エネルギー 561 kcal 炭水化物 85.7 g 蛋白質 18.2 g 脂肪 18.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 513 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 18.1 g 脂肪 13.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 533 kcal 炭水化物 90.6 g 蛋白質 17.8 g 脂肪 13.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 503 kcal 炭水化物 83.6 g 蛋白質 18.7 g 脂肪 12.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 465 kcal 炭水化物 53.3 g 蛋白質 17.5 g 脂肪 21.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 517 kcal 炭水化物 93.2 g 蛋白質 16.7 g 脂肪 11.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 458 kcal 炭水化物 53.2 g 蛋白質 16.0 g 脂肪 21.1 g 食塩 2.9 g
昼食							
	エネルギー 572 kcal 炭水化物 83.6 g 蛋白質 11.1 g 脂肪 22.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 503 kcal 炭水化物 74.0 g 蛋白質 17.0 g 脂肪 16.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 495 kcal 炭水化物 101.8 g 蛋白質 13.5 g 脂肪 4.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 533 kcal 炭水化物 73.1 g 蛋白質 20.8 g 脂肪 19.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 467 kcal 炭水化物 78.6 g 蛋白質 12.7 g 脂肪 13.1 g 食塩 4.9 g	エネルギー 433 kcal 炭水化物 69.8 g 蛋白質 13.2 g 脂肪 12.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 521 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 14.2 g 脂肪 13.7 g 食塩 2.7 g
夕食							
	エネルギー 417 kcal 炭水化物 76.3 g 蛋白質 14.3 g 脂肪 7.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 547 kcal 炭水化物 79.1 g 蛋白質 16.1 g 脂肪 13.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 441 kcal 炭水化物 82.2 g 蛋白質 17.7 g 脂肪 5.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 468 kcal 炭水化物 89.4 g 蛋白質 11.6 g 脂肪 9.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 358 kcal 炭水化物 70.2 g 蛋白質 13.4 g 脂肪 3.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 482 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 18.8 g 脂肪 12.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 417 kcal 炭水化物 73.8 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 7.9 g 食塩 2.2 g
合計	エネルギー 1550 kcal 炭水化物 245.6 g 蛋白質 43.6 g 脂肪 48.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1563 kcal 炭水化物 239.1 g 蛋白質 51.2 g 脂肪 42.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1469 kcal 炭水化物 274.6 g 蛋白質 49.0 g 脂肪 23.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1504 kcal 炭水化物 246.1 g 蛋白質 51.1 g 脂肪 41.7 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1290 kcal 炭水化物 202.1 g 蛋白質 43.6 g 脂肪 37.9 g 食塩 11.1 g	エネルギー 1432 kcal 炭水化物 238.2 g 蛋白質 48.7 g 脂肪 36.3 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1396 kcal 炭水化物 213.0 g 蛋白質 47.4 g 脂肪 42.7 g 食塩 7.8 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 3月 献立表 >

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食							
	豆腐入りナゲット 付)ケチャップ ほうれん草と白菜の生姜醤油 きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん 味噌汁(しょうが・玉葱) 牛乳	高野豆腐の田舎煮 菜の花とキャベツのわさびマヨ和え ひじきの煮物 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	ハム野菜炒め 大根の鶏そぼろあん ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	野菜つくね ほうれん草のおろし和え しば漬けきくらげ ごはん 味噌汁(しょうが・玉葱) 牛乳	半熟風プレーンオムレツ 付)ケチャップ キャベツとウイナのソテー カレー風味 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	お魚ボール 里芋のそぼろあん いんげんの和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ 3色豆と野菜のトマト煮 南瓜とさつま芋と栗のサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
	エネルギー 541 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 18.9 g 脂肪 16.5 g ナトリウム 1044 mg 食塩 2.6 g	エネルギー 558 kcal 炭水化物 87.7 g 蛋白質 15.5 g 脂肪 19.0 g ナトリウム 1075 mg 食塩 2.6 g	エネルギー 492 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 16.5 g 脂肪 13.1 g ナトリウム 910 mg 食塩 2.2 g	エネルギー 517 kcal 炭水化物 88.3 g 蛋白質 20.3 g 脂肪 11.7 g ナトリウム 1140 mg 食塩 2.7 g	エネルギー 413 kcal 炭水化物 43.3 g 蛋白質 16.0 g 脂肪 19.3 g ナトリウム 1209 mg 食塩 3.3 g	エネルギー 531 kcal 炭水化物 88.1 g 蛋白質 17.1 g 脂肪 14.5 g ナトリウム 1108 mg 食塩 2.8 g	エネルギー 462 kcal 炭水化物 56.1 g 蛋白質 17.5 g 脂肪 20.2 g ナトリウム 1140 mg 食塩 3.1 g
★ ナポリタン ★							
昼食							
	ニシン蒲焼 付)温野菜(いんげん) 里芋の含め煮 人参しりしり ごはん すまし汁(麩)	ミニチキン南蛮 味付じゃがいも だし巻き玉子 オクラとおかかの和え物 ごはん 味噌汁(小松菜)	さば味噌煮 付)温野菜(和れソウ) 五目煮豆 ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	赤魚塩焼 付)温野菜(菜の花) 切り昆布とさつま揚げの煮物 うまい菜のわさび和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	とんかつ 付)中濃ソース 付)温野菜(ナツメ) カリフラワーのクリーム煮 ギョウツと完熟味わいりんご ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	ナポリタン かに風味サラダ ブルーベリーゼリー コンソメスープ(キノコ・コンジヤク)	鶏の照焼きスライス 味付にんじん コールスローサラダ 揚げとザーサイの煮物 ごはん すまし汁(かぶ)
	エネルギー 417 kcal 炭水化物 75.0 g 蛋白質 13.4 g 脂肪 7.6 g ナトリウム 861 mg 食塩 2.3 g	エネルギー 489 kcal 炭水化物 83.4 g 蛋白質 16.8 g 脂肪 11.0 g ナトリウム 1194 mg 食塩 3.0 g	エネルギー 489 kcal 炭水化物 75.5 g 蛋白質 19.3 g 脂肪 12.6 g ナトリウム 815 mg 食塩 2.1 g	エネルギー 366 kcal 炭水化物 71.1 g 蛋白質 16.1 g 脂肪 3.6 g ナトリウム 1195 mg 食塩 3.0 g	エネルギー 565 kcal 炭水化物 88.9 g 蛋白質 15.3 g 脂肪 17.9 g ナトリウム 799 mg 食塩 2.0 g	エネルギー 514 kcal 炭水化物 70.4 g 蛋白質 11.5 g 脂肪 19.9 g ナトリウム 2056 mg 食塩 5.3 g	エネルギー 533 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 19.9 g 脂肪 17.3 g ナトリウム 1507 mg 食塩 3.9 g
夕食							
	鶏肉と野菜のホワイトソース煮 枝豆とコーンのカラフルマリネ カレービーフン ごはん コンソメスープ(白菜)	イワシ生姜煮 付)温野菜(ナツメ) さつま揚げの煮物 もずく ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	合鴨団子と野菜の煮物 かぼちゃいとこ煮 彩り野菜ピクルス ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	豆腐チャンプルー(蒲鉾入り) さつま芋の甘煮 おぐらの胡麻和え ごはん すまし汁(麩)	あじ南蛮タレ 付)温野菜(イタリアmix) じゃがいもの煮物 かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(小松菜)	麻婆茄子 菜の花の白和え 春巻き ごはん 中華スープ(白菜)	白身魚の揚げ煮 付)温野菜(オクラ) 竹輪とほうれん草の煮物 わかめと長芋のみぞれ和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	エネルギー 481 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 13.8 g 脂肪 11.4 g ナトリウム 956 mg 食塩 2.4 g	エネルギー 385 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 15.7 g 脂肪 3.6 g ナトリウム 929 mg 食塩 2.4 g	エネルギー 436 kcal 炭水化物 91.2 g 蛋白質 9.8 g 脂肪 4.6 g ナトリウム 962 mg 食塩 2.4 g	エネルギー 418 kcal 炭水化物 86.1 g 蛋白質 9.5 g 脂肪 5.3 g ナトリウム 954 mg 食塩 2.4 g	エネルギー 401 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 15.3 g 脂肪 3.9 g ナトリウム 829 mg 食塩 2.2 g	エネルギー 484 kcal 炭水化物 79.6 g 蛋白質 16.1 g 脂肪 13.0 g ナトリウム 1116 mg 食塩 2.9 g	エネルギー 520 kcal 炭水化物 81.5 g 蛋白質 21.2 g 脂肪 13.5 g ナトリウム 1118 mg 食塩 2.8 g
合計	エネルギー 1439 kcal 炭水化物 242.0 g 蛋白質 46.1 g 脂肪 35.5 g ナトリウム 2861 mg 食塩 7.3 g	エネルギー 1432 kcal 炭水化物 247.8 g 蛋白質 48.0 g 脂肪 33.6 g ナトリウム 3198 mg 食塩 8.0 g	エネルギー 1417 kcal 炭水化物 249.7 g 蛋白質 45.6 g 脂肪 30.3 g ナトリウム 2687 mg 食塩 6.7 g	エネルギー 1301 kcal 炭水化物 245.5 g 蛋白質 45.9 g 脂肪 20.6 g ナトリウム 3289 mg 食塩 8.1 g	エネルギー 1379 kcal 炭水化物 211.5 g 蛋白質 46.6 g 脂肪 41.1 g ナトリウム 2837 mg 食塩 7.5 g	エネルギー 1529 kcal 炭水化物 238.1 g 蛋白質 44.7 g 脂肪 47.4 g ナトリウム 4280 mg 食塩 11.0 g	エネルギー 1515 kcal 炭水化物 218.4 g 蛋白質 58.6 g 脂肪 51.0 g ナトリウム 3765 mg 食塩 9.8 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 3月 献立表 >

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食							
	ミートボール(柚子おろし) ごぼうおかか煮 菜の花のからし和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん 白菜のなめ苜和え はるさめサラダ ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	スクランブルエッグ 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ 山椒昆布 ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉) 牛乳	肉じゃが きのこのさっと煮 白菜とルッコラのサラダ ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	トマトオムレツ クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳	いわしごま生姜味 菜の花のお浸し しそ昆布 ごはん 味噌汁(ジガ仔・玉葱) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 パンネホワイトソース和え 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
	1人分 516 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 20.5 g 脂肪 13.2 g ナトリウム 940 mg 食塩 2.3 g	1人分 570 kcal 炭水化物 91.4 g 蛋白質 16.6 g 脂肪 17.6 g ナトリウム 1197 mg 食塩 3.3 g	1人分 556 kcal 炭水化物 82.7 g 蛋白質 15.9 g 脂肪 20.4 g ナトリウム 1072 mg 食塩 2.7 g	1人分 510 kcal 炭水化物 89.5 g 蛋白質 15.9 g 脂肪 13.0 g ナトリウム 987 mg 食塩 2.5 g	1人分 491 kcal 炭水化物 52.0 g 蛋白質 18.1 g 脂肪 24.3 g ナトリウム 1099 mg 食塩 2.9 g	1人分 504 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 19.8 g 脂肪 11.4 g ナトリウム 1036 mg 食塩 2.5 g	1人分 483 kcal 炭水化物 47.5 g 蛋白質 23.0 g 脂肪 23.0 g ナトリウム 1075 mg 食塩 2.8 g
★ キーマカレー ★		★ きつねうどん ★		★ 春分の日 ★			
昼食							
	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(いんげん) チンゲンサイのクリーム煮 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(キャベツ)	野菜たっぷりキーマカレー マカロニと野菜のサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン) ごはん 味噌汁(キャベツ)	ニシン塩焼き 付)甘酢生姜 かぼちゃの鶏そぼろあん 菜の花ごま和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	きつねうどん れんこんきんぴら 洋梨スライス	白身魚の唐揚げ 付)温野菜(ナップ) 春雨と絹揚げのだし煮 山芋のわさび和え ごはん すまし汁(かぶ)	豚丼 ほうれん草と油揚げの煮浸し こしあんおはぎ(さつまいも) すまし汁(麩)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(カラ) 大根のごま煮 キャベツとコーンのおかか和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
	1人分 447 kcal 炭水化物 69.2 g 蛋白質 14.9 g 脂肪 13.3 g ナトリウム 676 mg 食塩 1.6 g	1人分 545 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 10.3 g 脂肪 20.0 g ナトリウム 969 mg 食塩 2.5 g	1人分 452 kcal 炭水化物 71.2 g 蛋白質 18.4 g 脂肪 11.7 g ナトリウム 911 mg 食塩 2.3 g	1人分 413 kcal 炭水化物 76.6 g 蛋白質 12.4 g 脂肪 5.2 g ナトリウム 1566 mg 食塩 4.0 g	1人分 435 kcal 炭水化物 77.6 g 蛋白質 14.4 g 脂肪 8.3 g ナトリウム 795 mg 食塩 2.0 g	1人分 614 kcal 炭水化物 88.6 g 蛋白質 17.7 g 脂肪 22.9 g ナトリウム 1198 mg 食塩 3.1 g	1人分 403 kcal 炭水化物 77.0 g 蛋白質 11.0 g 脂肪 7.4 g ナトリウム 755 mg 食塩 1.8 g
夕食							
	豚肉の卵炒め 茄子の彩り中華ドレッシング 小松菜と油揚げのお浸し ごはん すまし汁(麩)	あじのかば焼き 付)温野菜(カラ) 青菜の和風炒め 切干大根ともやしの甘酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	焼き鳥 味付ブロッコリー のっぺい煮 春菊の中華和え ごはん すまし汁(かぶ)	さんまかつお節煮 付)温野菜(平杓) 冬瓜と油麩の煮物 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	タンドリーチキン 付)温野菜(いんげん) 野菜ビーフン ツナマヨコーン ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(和) かぼちゃの煮物 おくらの湯葉和え ごはん 味噌汁(白菜)	豚肉の香味焼き チンゲン菜のピーナツ和え 五目金平 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	1人分 407 kcal 炭水化物 71.8 g 蛋白質 10.3 g 脂肪 10.3 g ナトリウム 906 mg 食塩 2.4 g	1人分 389 kcal 炭水化物 73.5 g 蛋白質 15.3 g 脂肪 5.0 g ナトリウム 725 mg 食塩 1.8 g	1人分 475 kcal 炭水化物 71.6 g 蛋白質 20.0 g 脂肪 12.6 g ナトリウム 1104 mg 食塩 2.9 g	1人分 430 kcal 炭水化物 73.6 g 蛋白質 15.8 g 脂肪 9.8 g ナトリウム 895 mg 食塩 2.3 g	1人分 541 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 23.9 g 脂肪 17.1 g ナトリウム 912 mg 食塩 2.2 g	1人分 394 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 4.0 g ナトリウム 1010 mg 食塩 2.5 g	1人分 411 kcal 炭水化物 76.6 g 蛋白質 13.9 g 脂肪 5.7 g ナトリウム 1102 mg 食塩 2.8 g
合計	1人分 1370 kcal 炭水化物 226.6 g 蛋白質 45.7 g 脂肪 36.8 g ナトリウム 2522 mg 食塩 6.3 g	1人分 1504 kcal 炭水化物 249.1 g 蛋白質 42.2 g 脂肪 42.6 g ナトリウム 2891 mg 食塩 7.6 g	1人分 1483 kcal 炭水化物 225.5 g 蛋白質 54.3 g 脂肪 44.7 g ナトリウム 3087 mg 食塩 7.9 g	1人分 1353 kcal 炭水化物 239.7 g 蛋白質 44.1 g 脂肪 28.0 g ナトリウム 3448 mg 食塩 8.8 g	1人分 1467 kcal 炭水化物 204.8 g 蛋白質 56.4 g 脂肪 49.7 g ナトリウム 2806 mg 食塩 7.1 g	1人分 1512 kcal 炭水化物 249.1 g 蛋白質 54.7 g 脂肪 38.3 g ナトリウム 3244 mg 食塩 8.1 g	1人分 1297 kcal 炭水化物 201.1 g 蛋白質 47.9 g 脂肪 36.1 g ナトリウム 2932 mg 食塩 7.4 g

< 3月 献立表 >

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食							
	枝豆のふわふわ豆腐 スノーマ具沢山リソース ずだちおろし 茄子の煮びたし モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	豆腐の肉味噌餡包み オクラとおかかの和え物 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ バーコンとブロッコリーのガーリック和え 角切昆布 ごはん 味噌汁(ごま・イモ・玉葱) 牛乳	がんもの含め煮 からし菜のおかか和え のり佃煮 ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	バーコンエッグ風 付)ケチャップ かぶのクリーム煮 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(イタリヤ野菜) 牛乳	南瓜の織部寄せ ほうれん草の海苔和え あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	豆のトマトソース煮込み 野菜とベーコンの炒め物 ささがきごぼうサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
	エネルギー 532 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 16.8 g 脂肪 16.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 526 kcal 炭水化物 86.7 g 蛋白質 18.7 g 脂肪 14.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 559 kcal 炭水化物 83.8 g 蛋白質 20.9 g 脂肪 17.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 467 kcal 炭水化物 79.9 g 蛋白質 16.1 g 脂肪 11.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 449 kcal 炭水化物 47.7 g 蛋白質 17.6 g 脂肪 22.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 524 kcal 炭水化物 85.7 g 蛋白質 20.3 g 脂肪 13.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 467 kcal 炭水化物 54.5 g 蛋白質 16.9 g 脂肪 21.7 g 食塩 2.8 g
昼食					★ とうろそば ★ 		
	若鶏の唐揚げ 付)温野菜(ブロッコリー) うの花 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	メバル塩焼き 付)甘酢生姜 根菜のごった煮 湯葉入りチンゲン菜 ごはん 味噌汁(麩)	あじフライ 付)しょうゆ 付)温野菜(菜の花) ひじきの煮物 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(オクラ) 3色豆と野菜のトマト煮 きゅうりと中華くらの和え物 ごはん すまし汁(卵)	とうろそば いなり寿司 パイナップル	牛肉入りコロッケ 付)中濃ソース 付)デリカナポリタン だし巻き玉子 大根葉のじゃこ炒め ごはん すまし汁(小松菜)	さんま塩焼き 付)温野菜(いんげん) 豚肉と大根の煮物 若布とオクラと和え物のお浸し ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)
	エネルギー 492 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 17.5 g 脂肪 11.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 381 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 19.3 g 脂肪 3.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 437 kcal 炭水化物 78.7 g 蛋白質 16.0 g 脂肪 8.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 498 kcal 炭水化物 71.4 g 蛋白質 22.9 g 脂肪 15.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 419 kcal 炭水化物 80.7 g 蛋白質 15.5 g 脂肪 4.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 546 kcal 炭水化物 90.0 g 蛋白質 12.6 g 脂肪 15.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 448 kcal 炭水化物 69.8 g 蛋白質 19.8 g 脂肪 11.2 g 食塩 2.9 g
夕食							
	たらのバター醤油 味のにんじん 菜の花の豆乳あん ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	鶏肉のトマト煮 付)温野菜(イタリヤmix) カリフラワーの唐揚 シーフレッシュサラダ ごはん コンソメスープ(小松菜)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て おかず豆 マカロニサラダ ごはん すまし汁(ほうれん草)	ほっけのにんにく醤油 付)甘酢生姜 ぜんまい煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	シェフのこだわりハンバーグ トマトソース 付)温野菜(ブロッコリー) ジャーマンポテト コールスローサラダ ごはん コンソメスープ(玉ねぎ)	さばの照焼き 付)温野菜(スナップ) 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) じゃがいものポトフ 彩り野菜ピクルス ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)
	エネルギー 395 kcal 炭水化物 72.2 g 蛋白質 15.4 g 脂肪 6.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 516 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 17.7 g 脂肪 14.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 462 kcal 炭水化物 81.0 g 蛋白質 16.8 g 脂肪 9.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 354 kcal 炭水化物 70.3 g 蛋白質 14.8 g 脂肪 2.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 547 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 14.6 g 脂肪 19.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 470 kcal 炭水化物 76.3 g 蛋白質 18.1 g 脂肪 10.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 470 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 18.6 g 脂肪 10.9 g 食塩 2.4 g
合計	エネルギー 1419 kcal 炭水化物 239.5 g 蛋白質 49.7 g 脂肪 34.6 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1423 kcal 炭水化物 238.9 g 蛋白質 55.7 g 脂肪 32.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1458 kcal 炭水化物 243.5 g 蛋白質 53.7 g 脂肪 35.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1319 kcal 炭水化物 221.6 g 蛋白質 53.8 g 脂肪 28.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1415 kcal 炭水化物 214.4 g 蛋白質 47.7 g 脂肪 45.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1540 kcal 炭水化物 252.0 g 蛋白質 51.0 g 脂肪 40.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1385 kcal 炭水化物 201.1 g 蛋白質 55.3 g 脂肪 43.8 g 食塩 8.1 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 3月 献立表 >

	日 29	月 30	火 31	水	木	金	土
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き 大根葉油揚げ 福茶豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	さつまあげと野菜の煮物 菜の花のからし和え うぐいす豆 ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ 付)しょうゆ サラダ風ポテト卵の花 しば漬け ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳				
	エネルギー 541 kcal 炭水化物 95.4 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 1031 mg 脂質 11.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 520 kcal 炭水化物 93.9 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 940 mg 脂質 10.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 496 kcal 炭水化物 82.6 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1031 mg 脂質 13.7 g 食塩 2.5 g				
★ 鶏そぼろ丼 ★							
昼食							
	めばる柚庵焼き 付)甘酢生姜 麩チャンプルー もずく ごはん 味噌汁(シヤガ仔・玉葱)	鶏そぼろ丼 豆腐干の中華あんかけ マンゴーダイスカット すまし汁(麩)	あじ照焼き 付)温野菜(平竹) ほうれん草のおろし和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯菜)				
	エネルギー 372 kcal 炭水化物 70.1 g 蛋白質 15.9 g ナトリウム 794 mg 脂質 4.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 395 kcal 炭水化物 74.5 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 1048 mg 脂質 4.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 409 kcal 炭水化物 67.5 g 蛋白質 20.3 g ナトリウム 900 mg 脂質 7.1 g 食塩 2.2 g				
夕食							
	肉豆腐 かぼちゃいとこ煮 カリフラワーとキャベツと卵の和風マヨ和え ごはん 味噌汁(かぶ)	たらごま油かけ 付)温野菜(オクラ) さつまいもの甘煮 マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(小松菜)	肉団子 デミマスタードソース 味付カリフラワー 冬瓜の煮物 春菊の中華和え ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)				
	エネルギー 488 kcal 炭水化物 88.2 g 蛋白質 15.2 g ナトリウム 921 mg 脂質 9.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 441 kcal 炭水化物 82.4 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 727 mg 脂質 6.5 g 食塩 1.8 g	エネルギー 431 kcal 炭水化物 78.5 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 1113 mg 脂質 8.3 g 食塩 2.9 g				
合計	エネルギー 1401 kcal 炭水化物 253.7 g 蛋白質 50.5 g ナトリウム 2746 mg 脂質 24.2 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1356 kcal 炭水化物 250.8 g 蛋白質 48.7 g ナトリウム 2715 mg 脂質 21.7 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1336 kcal 炭水化物 228.6 g 蛋白質 48.9 g ナトリウム 3044 mg 脂質 29.1 g 食塩 7.6 g				