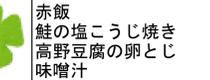


3月 月間献立表

日			月			火			水			木			金			土					
																		五目粥 イワシのかつお煮					
																					赤飯 鮭の塩こうじ焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁		
																		あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー コーヒーゼリー					
																		エネルギー：タンパク：脂質： 1147 Kcal 64.3 g 31.7 g					
																		炭水化物：食塩相当量： 162.5 g 8.4 g					
2			3			4			5			6			7			8					
梅粥 だし巻き玉子			白粥 南瓜煮付け 漬物			玉子粥 白菜の煮浸し			ジャムパン コーヒー牛乳 ヨーグルト			芋粥 がんもの煮つけ 漬物			ロールパン ミルクスープ ジャム			味噌おじや 大青花豆					
カスタードリング クリームシチュー キャベツサラダ 紅茶			散らし寿司 里芋の柚子みそかけ 吸物			ごはん 焼肉 パンサンスー わかめスープ			ごはん カレーの揚げ浸し いんげんの和え物 味噌汁			チキンライス スパゲティサラダ グリーンピースのスープ			ごはん 豚の生姜焼き 白菜の煮浸し 味噌汁			ごはん サワラの照焼き キャベツのかつお和え 沢煮焼					
ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 春菊くるみお和え フルーツカクテル缶			ごはん 鶏の照焼き ひじき豆 白桃缶			ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え デザートムース			ごはん 柳川風煮 チンゲン菜なめ茸和え みかん缶			ごはん アジの塩焼き 菜の花辛子和え キウイフルーツ			ごはん 赤魚の煮付け 切干大根 バナナ			鶏卵うどん 南瓜煮付け 水ようかん					
エネルギー：タンパク：脂質： 1290 Kcal 48.8 g 39.5 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1168 Kcal 42.4 g 14.4 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1204 Kcal 52.6 g 31.3 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1485 Kcal 51.1 g 45.6 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1189 Kcal 45.8 g 28.7 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1297 Kcal 54.6 g 30.9 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1184 Kcal 49.5 g 17.6 g					
炭水化物：食塩相当量： 201.1 g 5.1 g			炭水化物：食塩相当量： 226.0 g 8.1 g			炭水化物：食塩相当量： 188.8 g 6.7 g			炭水化物：食塩相当量： 228.1 g 4.7 g			炭水化物：食塩相当量： 198.9 g 6.1 g			炭水化物：食塩相当量： 208.2 g 6.3 g			炭水化物：食塩相当量： 216.2 g 6.8 g					
9			10			11			12			13			14			15					
五目粥 イワシの梅煮			白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物			梅粥 だし巻き玉子			こしあんぱん ココア ヨーグルト			白粥 白菜の煮浸し 漬物			黒糖ロールパン パンキンサラダ ジャム			玉子粥 大根煮付け					
フレンチトースト ポテトサラダ コーヒー牛乳			ごはん さけのオープン焼き 春菊ピーナツ和え コンスープ			ごはん 豚の塩麹炒め 春雨サラダ 味噌汁			ごはん 麻婆豆腐 えびシューマイ たまごスープ			ごはん サバの揚げあんかけ 五目豆 味噌汁			木の葉丼 里芋の煮っころがし 素麺汁			ごはん 鶏のピカタ ごぼうサラダ 人参のスープ					
ごはん 肉豆腐 小松菜わさび和え 甘夏みかん缶			ごはん コロッケ キャベツソテー 洋梨缶			ごはん ほっけの照焼き ふるふき大根 黄桃缶			ごはん たちうおの塩焼き じゃが芋の金平 パイン缶			ごはん 炒り鶏 ほうれん草の浸し デザートムース			ごはん ロールキャベツ ブロッコリーのサラダ オレンジ			焼きそば チンゲン菜ソテー 抹茶ゼリー					
エネルギー：タンパク：脂質： 1174 Kcal 54.9 g 35.6 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1393 Kcal 49.5 g 45.8 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1170 Kcal 48.5 g 20.4 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1558 Kcal 60.7 g 55.9 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1223 Kcal 52.3 g 27.7 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1269 Kcal 43.4 g 32.0 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1199 Kcal 54.1 g 37.2 g					
炭水化物：食塩相当量： 173.9 g 5.2 g			炭水化物：食塩相当量： 209.0 g 5.9 g			炭水化物：食塩相当量： 201.7 g 6.4 g			炭水化物：食塩相当量： 215.7 g 4.5 g			炭水化物：食塩相当量： 205.9 g 6.9 g			炭水化物：食塩相当量： 211.6 g 6.1 g			炭水化物：食塩相当量： 176.9 g 6.2 g					
16			17			18			19			20			21			22					
味噌おじや 金時豆			白粥 麩の卵とじ 漬物			五目粥 豆腐のなめこ煮			黒豆みるくパン コーヒ牛乳 ヨーグルト			茶粥 さつまいもの甘煮 漬物			ロールパン ポテトサラダ ジャム			梅粥 だし巻き玉子					
バターフラワー ビーフシチュー コールスローサラダ ミルクティー			ごはん 八宝菜 きゅうりの中華あえ 中華風コンスープ			カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ			ごはん アジの南蛮漬け キャベツの和え物 味噌汁			ごはん 赤魚の野菜あんかけ いんげんの酢味噌和え おはぎ			ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ			チャーハン 焼き餃子 春雨スープ					
ごはん カレーの照焼き ひじき炒め煮 白桃缶			ごはん サワラの味噌マヨ焼き 大根そぼろ煮 デザートムース			ごはん ほっけの塩焼き 小松菜浸し パイン缶			ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 菜の花お浸し 黄桃缶			ごはん グラタン ほうれん草のソテー 洋梨缶			ごはん さばの煮付け 焼きビーフン りんご			肉うどん 里芋の柚子みそかけ カピスゼリー					
エネルギー：タンパク：脂質： 1199 Kcal 42.7 g 32.0 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1218 Kcal 51.9 g 28.0 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1266 Kcal 51.5 g 33.0 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1620 Kcal 59.4 g 58.3 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1323 Kcal 48.5 g 24.7 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1474 Kcal 48.0 g 48.8 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1090 Kcal 41.5 g 20.2 g					
炭水化物：食塩相当量： 200.0 g 6.2 g			炭水化物：食塩相当量： 197.6 g 6.9 g			炭水化物：食塩相当量： 203.4 g 5.8 g			炭水化物：食塩相当量： 224.6 g 4.6 g			炭水化物：食塩相当量： 239.2 g 4.8 g			炭水化物：食塩相当量： 224.6 g 6.4 g			炭水化物：食塩相当量： 188.6 g 8.9 g					
23			24			25			26			27			28			29					
味噌おじや 大青花豆			白粥 麩の卵とじ 漬物			玉子粥 キャベツの煮浸し			クリームパン ココア ヨーグルト			白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物			黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム			五目粥 うの花					
トースト スクランブルエッグ ジャーマンポテト 紅茶			ごはん 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁			ごはん ぶりの照焼き 白和え 味噌汁			鶏そぼろ丼 南瓜煮付け 味噌汁			ごはん 鶏の唐揚げ 春菊くるみお和え かき卵汁			ごはん 鮭の塩こうじ焼き 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁			ごはん カレーの野菜のせ チキンサラダ 野菜スープ					
ごはん 旨煮 チンゲン菜のごま和え フルーツカクテル缶			ごはん 赤魚の煮付け ひじき豆 パイン缶			ごはん 筑前煮 菜の花辛子和え 甘夏みかん缶			ごはん サバの塩焼き きんぴらごぼう デザートムース			ごはん 豚肉のバター醤油炒め さつまいもツナサラダ 白桃缶			ミートスパゲティ さつまいもサラダ 牛乳プリン			ごはん 肉じゃが ほうれん草おかか和え 洋梨缶					
エネルギー：タンパク：脂質： 1211 Kcal 44.7 g 28.5 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1142 Kcal 48.8 g 24.7 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1255 Kcal 53.8 g 26.1 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1465 Kcal 60.4 g 44.3 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1242 Kcal 49.2 g 40.5 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1360 Kcal 52.0 g 47.4 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1243 Kcal 51.5 g 35.5 g					
炭水化物：食塩相当量： 211.9 g 5.6 g			炭水化物：食塩相当量： 189.8 g 6.5 g			炭水化物：食塩相当量： 211.1 g 6.8 g			炭水化物：食塩相当量： 222.0 g 5.8 g			炭水化物：食塩相当量： 179.1 g 5.7 g			炭水化物：食塩相当量： 194.3 g 5.7 g			炭水化物：食塩相当量： 189.3 g 6.0 g					
30			31																				
梅粥 だし巻き玉子			白粥 白菜の煮浸し 漬物																				
メープルワッサン 鶏肉のトマト煮 キャベツソテー ココア			ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁																				
ごはん アジの塩焼き じゃが芋煮 黄桃缶			ごはん 牛肉と大根の旨煮 酢物 甘夏みかん缶																				
エネルギー：タンパク：脂質： 1144 Kcal 55.8 g 31.0 g			エネルギー：タンパク：脂質： 1159 Kcal 47.5 g 26.3 g																				
炭水化物：食塩相当量： 180.7 g 5.1 g			炭水化物：食塩相当量： 192.0 g 6.8 g																				

*都合によりメニューを変更する場合があります。都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。