



3月 献立表



日	月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	7	8	
- 麵紀行〜島根県〜 - すもじ - 芋煮 - 出雲ぜんざい - 出雲そば入り汁		ごはん 豚肉の塩麴炒め カボチャの煮物 茄子のお浸し 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん チキン南蛮 ツナサラダ 寒天ミルクプリン コンソメスープ	ごはん さわらの菜種焼き 野菜炒め 野菜の煮物 味噌汁	肉うどん ツナ大根煮 ほうれん草の白和え オレンジムース		
- エネルギー 639kcal - 脂質 11.9g - 食塩 2.7g	蛋白質 24.9g 炭水化物 103.0g	エネルギー 534kcal 脂質 11.7g 食塩 3.0g	蛋白質 22.7g 炭水化物 70.1g	エネルギー 556kcal 脂質 18.7g 食塩 3.2g	蛋白質 25.8g 炭水化物 96.0g 食塩 4.5g	-	
9	10	11	12	13	14	15	
- ごはん - 豚肉と根菜の味噌炒め - 焼き餃子 - いんげん磯和え - すまし汁 - カルシウムふりかけ		ロールパン ミネストローネ ミモザサラダ チョコレートババロア	ハヤシライス 大根サラダ オレンジゼリー コンソメスープ		ごはん サバの香りみそ焼き ジャーマンポテト 小松菜の煮びたし 味噌汁	-	
- エネルギー 569kcal - 脂質 17.4g - 食塩 2.9g	蛋白質 23.4g 炭水化物 76.0g	エネルギー 573kcal 脂質 20.3g 食塩 1.7g	エネルギー 605kcal 脂質 20.9g 食塩 2.9g	エネルギー 499kcal 脂質 10.0g 食塩 2.6g	エネルギー 537kcal 脂質 17.6g 食塩 3.5g	-	
16	17	18	19	20	21	22	
- ロールパン - ホワイトシチュー - マカロニとブロッコリーのサラダ - やわらかプリン		春のお彼岸 三彩丼 菜の花の辛子マヨネーズ和え 抹茶ゼリー すまし汁	ごはん さわらの西京焼き キャベツときゅうりの甘酢和え きんぴらごぼう すまし汁 カルシウムふりかけ	塩ラーメン 春巻き ひじきサラダ 杏仁豆腐		ごはん 鶏肉のマスタード焼き 大根の和風ドレッシング和え ジャガイモのコンソメ煮 味噌汁	
- エネルギー 618kcal - 脂質 19.1g - 食塩 3.5g	蛋白質 26.7g 炭水化物 84.5g	エネルギー 525kcal 脂質 17.4g 食塩 2.2g	エネルギー 433kcal 脂質 8.7g 食塩 3.1g	エネルギー 583kcal 脂質 13.7g 食塩 6.1g	エネルギー 567kcal 脂質 17.7g 食塩 3.2g	-	
23	24	25	26	27	28	29	
- スパゲティーナポリタン - ハッシュドポテト - イタリアンサラダ - コンソメスープ		ごはん 豚肉のブルコギ風 焼売 もやしサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ほうれん草とちくわの和え物 抹茶プリン すまし汁	ごはん カレイのムニエル ピーズサラダ 肉団子のトマト煮 味噌汁 カルシウムふりかけ		ごはん 麻婆豆腐 春雨の和え物 ライチゼリー かきたまスープ	
- エネルギー 663kcal - 脂質 19.9g - 食塩 3.0g	蛋白質 23.4g 炭水化物 93.9g	エネルギー 563kcal 脂質 14.9g 食塩 3.8g	エネルギー 547kcal 脂質 16.4g 食塩 2.8g	エネルギー 613kcal 脂質 22.0g 食塩 2.3g	エネルギー 540kcal 脂質 12.8g 食塩 1.2g	-	
30	31						-
- ごはん - 鶏肉のチリソース煮 - ポテトサラダ - 青梗菜の中華風煮びたし - 味噌汁						-	
- エネルギー 553kcal - 脂質 19.9g - 食塩 2.6g	蛋白質 21.8g 炭水化物 68.5g					-	