

献立表

2024年 3月

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト  たいみそ	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 しろなの煮浸し 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 カリフラワーのソテー 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ
	1食分 - 443kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.5g 食塩 2g	1食分 - 379kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.7g 食塩 2.1g	1食分 - 364kcal 蛋白質 8.1g 脂質 2.7g 食塩 2.2g	1食分 - 395kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.4g 食塩 2g	1食分 - 375kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.2g 食塩 2.5g	1食分 - 367kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.5g 食塩 2.3g	1食分 - 397kcal 蛋白質 9.2g 脂質 5.5g 食塩 2.1g
昼食	米飯 牛肉の中華炒め いんげんのピナツツ和え 中華スープ 果物	米飯 鶏のおろしポン酢 じゃが芋のひじき入りきんぴら 味噌汁 果物 	春分の日 ■ 山菜ごはん てんぷら (てんつゆ) 菜の花の辛子和え 若竹汁 果物	米飯 白身魚フライ 肉団子のソースがらめ 味噌汁 デザートムース 	にぎり寿司 醤油 ほうれん草のゆず和え 赤だし ヨーグルト	菜飯ごはん 山菜うどん 切干大根とベーコンの炒め煮 ゼリー	米飯 ポークチャップ ぜんまいの炒め煮 すまし汁 杏仁豆腐 
	1食分 - 477kcal 蛋白質 20.5g 脂質 8.1g 食塩 2.8g	1食分 - 534kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.8g 食塩 2.7g	1食分 - 546kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12.2g 食塩 2.7g	1食分 - 558kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.5g 食塩 3g	1食分 - 514kcal 蛋白質 24.3g 脂質 7.1g 食塩 3.3g	1食分 - 505kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.2g 食塩 3.7g	1食分 - 571kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.2g 食塩 2.4g
夕食	米飯 豚の梅しそ焼き 湯豆腐 大根和え物 すまし汁 	米飯 太刀魚の山椒焼き 里芋の炒め煮 ほうれん草酢味噌和え すまし汁	米飯 野菜炒め ふきと筍の土佐煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	米飯 豆腐団子と野菜の味噌田楽 (田楽味噌) 和風ツナゲティ かに風味サラダ すまし汁	米飯 ロールキャベツ 茄子の炒め煮 マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 鶏のみそ漬焼き 付) じゃが芋とえびの炒め煮 白菜のツナ和え すまし汁	米飯 カレイの煮付け ビーフンソテー ほうれん草和え物 かき玉汁 
	1食分 - 521kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.2g 食塩 2.6g	1食分 - 567kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.4g 食塩 3.5g	1食分 - 535kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.7g 食塩 3g	1食分 - 594kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.3g 食塩 3.1g	1食分 - 504kcal 蛋白質 12.3g 脂質 13g 食塩 4.1g	1食分 - 573kcal 蛋白質 22g 脂質 18.4g 食塩 2.3g	1食分 - 468kcal 蛋白質 23.2g 脂質 7.5g 食塩 2.7g
3時	プチシュー 1食分 - 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.7g 食塩 0g	まんじゅう 1食分 - 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	プチケーキ 1食分 - 37kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.4g 食塩 0.2g	ドームケーキ 1食分 - 118kcal 蛋白質 2g 脂質 4.3g 食塩 0g	オレンジゼリー 1食分 - 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	ワッフル 1食分 - 68kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.8g 食塩 0.1g	鯛饅頭 1食分 - 103kcal 蛋白質 1.9g 脂質 2.4g 食塩 0.1g
	1食分 - 1486kcal 蛋白質 50.3g 脂質 29.5g 食塩 7.4g	1食分 - 1537kcal 蛋白質 52.1g 脂質 34g 食塩 8.3g	1食分 - 1482kcal 蛋白質 52.1g 脂質 33g 食塩 8.1g	1食分 - 1665kcal 蛋白質 53.5g 脂質 38.5g 食塩 8.1g	1食分 - 1452kcal 蛋白質 46.1g 脂質 23.3g 食塩 9.9g	1食分 - 1513kcal 蛋白質 45g 脂質 31.9g 食塩 8.4g	1食分 - 1539kcal 蛋白質 54.6g 脂質 32.6g 食塩 7.3g