

3月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
26			1	2	3	4
-			ごはん 赤魚の粕漬け焼き 白菜と豚肉の炒め物 さつまいもサラダ 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 豚肉のブルコギ風 茄子のショウガ和え いちごヨーグルト 味噌汁	〈ひな祭り〉 ちらし寿司 あじの塩焼き ほうれん草の胡麻和え 抹茶ゼリー桜あん添え すまし汁 	-
-			エネルギー 532kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.7g 炭水化物 79.0g 食塩 3.0g	エネルギー 572kcal 蛋白質 26.6g 脂質 16.7g 炭水化物 75.7g 食塩 2.7g	エネルギー 549kcal 蛋白質 22.6g 脂質 7.2g 炭水化物 95.6g 食塩 3.7g	-
5	6	7	8	9	10	11
-	ごはん 白身魚の菜種焼き 野菜炒め 寒天ミルクプリン 味噌汁 カルシウムふりかけ 	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	ドライカレー コールスローサラダ オレンジゼリー コンソメスープ	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	ごはん 鶏肉マスタード焼き 大根の和風ドレッシング和え ジャガイモのミルク煮 コンソメスープ	-
-	エネルギー 513kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.3g 炭水化物 69.5g 食塩 3.2g	エネルギー 540kcal 蛋白質 25.3g 脂質 11.6g 炭水化物 80.9g 食塩 2.4g	エネルギー 490kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.8g 炭水化物 74.8g 食塩 2.0g	エネルギー 555kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.6g 炭水化物 77.0g 食塩 1.7g	エネルギー 552kcal 蛋白質 23.2g 脂質 18.4g 炭水化物 69.8g 食塩 2.3g	-
12	13	14	15	16	17	18
-	ごはん 豚肉と根菜の味噌炒め 焼き餃子 オクラ磯和え すまし汁	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 	〈おかえりなさい郷土料理 神奈川県〉 湘南しらすおろし丼 曾我の梅肉和え チーズヨーグルトケーキ 建長汁 	ごはん とんかつ 大根サラダ 青りんごゼリー かきたま汁 カルシウムふりかけ 	スパガティーナポリタン ハッシュドポテト イタリアンサラダ コンソメスープ 	-
-	エネルギー 577kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17.8g 炭水化物 76.8g 食塩 2.8g	エネルギー 550kcal 蛋白質 21.7g 脂質 20.0g 炭水化物 68.0g 食塩 2.6g	エネルギー 489kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12.1g 炭水化物 69.1g 食塩 4.3g	エネルギー 526kcal 蛋白質 15.6g 脂質 12.4g 炭水化物 85.7g 食塩 3.4g	エネルギー 668kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17.6g 炭水化物 99.2g 食塩 2.8g	-
19	20	21	22	23	24	25
-	ロールパン クラムチャウダー マカロニとブロッコリーのサラダ ストロベリーババロア	三彩丼 菜の花の辛子味噌和え ぼた餅(牡丹餅) すまし汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ キャベツときゅうりの甘酢和え ジャガイモきんぴら すまし汁	塩ラーメン 春巻き ひじきサラダ 杏仁豆腐 	ごはん 鯖の塩焼き ジャーマンポテト 煮びたし 味噌汁 カルシウムふりかけ 	-
-	エネルギー 505kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.1g 炭水化物 74.4g 食塩 2.1g	エネルギー 561kcal 蛋白質 27.8g 脂質 14.6g 炭水化物 76.5g 食塩 2.5g	エネルギー 417kcal 蛋白質 20.2g 脂質 3.1g 炭水化物 76.3g 食塩 2.2g	エネルギー 621kcal 蛋白質 27.2g 脂質 15.5g 炭水化物 95.2g 食塩 5.4g	エネルギー 572kcal 蛋白質 21.1g 脂質 21.8g 炭水化物 68.4g 食塩 3.5g	-
26	27	28	29	30	31	
-	ごはん 鶏の胡麻みそ焼き キャベツとツナのドレッシング和え 抹茶プリン すまし汁	ごはん アジフライとメンチカツ 海藻サラダ きんぴらごぼう 味噌汁 カルシウムふりかけ 	さくらうどん 大根の煮物 ほうれん草の白和え オレンジムース	ごはん カレイの香草パン粉焼き ビーンズサラダ 肉団子のトマト煮 味噌汁	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 552kcal 蛋白質 23.4g 脂質 18.0g 炭水化物 71.4g 食塩 2.6g	エネルギー 588kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.4g 炭水化物 85.0g 食塩 4.0g	エネルギー 508kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.4g 炭水化物 84.8g 食塩 4.6g	エネルギー 673kcal 蛋白質 30.9g 脂質 26.8g 炭水化物 76.0g 食塩 2.0g	エネルギー 578kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.6g 炭水化物 82.8g 食塩 1.6g	-