


3月

献立表

日	月	火	水	木	金	土
27		1	2	3	4	5
-		ごはん カレイのトマトソース ビーンズサラダ クリーム煮 味噌汁 カルシウムふりかけ	ロールパン チキンサラダ ポテトフライ チョコプリン コーンスープ	ちらし寿司 鱈の塩焼き 菜の花の辛子マヨネーズ イチゴムースあんこ添え 澄まし汁	スパゲティーナボリタン ロールキャベツ ミモザサラダ コンソメスープ	-
-		エネルギー 586kcal 蛋白質 29.9g 脂質 19.0g 炭水化物 72.0g 食塩 2.7g	エネルギー 621kcal 蛋白質 22.3g 脂質 18.5g 炭水化物 93.7g 食塩 2.9g	エネルギー 575kcal 蛋白質 25.9g 脂質 11.7g 炭水化物 88.8g 食塩 3.2g	エネルギー 554kcal 蛋白質 24.5g 脂質 12.7g 炭水化物 82.9g 食塩 1.9g	-
6	7	8	9	10	11	12
-	ごはん 鮭の菜種焼き 野菜炒め フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん 豚肉の塩麩炒め かぼちゃの煮物 茄子のお浸し 味噌汁	ごはん 赤魚粕漬け焼き 白菜と豚肉の炒め煮 さつまいもサラダ 味噌汁 カルシウムふりかけ	カレーうどん キャベツともやしの磯和え 青菜と卵の中華炒め ほうじ茶プリン	ごはん 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ じゃがいものミルク煮 コンソメスープ	-
-	エネルギー 520kcal 蛋白質 26.7g 脂質 14.9g 炭水化物 67.2g 食塩 2.9g	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 529kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.8g 炭水化物 78.4g 食塩 3.1g	エネルギー 526kcal 蛋白質 25.4g 脂質 12.1g 炭水化物 78.5g 食塩 2.6g	エネルギー 526kcal 蛋白質 27.3g 脂質 11.8g 炭水化物 75.7g 食塩 2.3g	-
13	14	15	16	17	18	19
-	ごはん 豚肉と根菜のみそ炒め 焼き餃子 オクラの磯和え 澄まし汁	郷土料理〈広島県〉 汁なし担々麺 鯖のちしゃもみ もみじ饅頭 中華スープ	ごはん 鶏のチリソース煮 ポテトサラダ 青梗菜の中華風蒸し 味噌汁	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	ドライカレー コールスローサラダ フルーツゼリー コンソメスープ	-
-	エネルギー 559kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.8g 炭水化物 76.8g 食塩 2.8g	エネルギー 663kcal 蛋白質 29.6g 脂質 18.6g 炭水化物 99.2g 食塩 3.0g	エネルギー 491kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.7g 炭水化物 68.2g 食塩 2.6g	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 468kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.8g 炭水化物 75.9g 食塩 1.7g	-
20	21	22	23	24	25	26
-	味噌ラーメン 春巻き オクラとツナの中華和え 杏仁豆腐	きのこのデミオムライス 野菜サラダ チョコレートパバロア コンソメスープ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ わかめときゅうりの和え物 ジャガイモきんぴら すまし汁	黒糖ロール クラムチャウダー マカロニとブロッコリーのサラダ ストロベリーパバロア	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 655kcal 蛋白質 28.3g 脂質 18.0g 炭水化物 96.0g 食塩 3.9g	エネルギー 556kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.4g 炭水化物 75.6g 食塩 2.4g	エネルギー 455kcal 蛋白質 22.1g 脂質 6.7g 炭水化物 75.2g 食塩 2.4g	エネルギー 529kcal 蛋白質 18.0g 脂質 19.7g 炭水化物 70.5g 食塩 1.9g	エネルギー 573kcal 蛋白質 21.5g 脂質 21.8g 炭水化物 68.3g 食塩 3.5g	-
27	28	29	30	31		
-	ごはん 鶏の胡麻みそ焼き ドレッシング和え 抹茶ゼリー すまし汁 カルシウムふりかけ	ごはん 鱈フライとメンチカツ 海藻サラダ リンゴのコンポート 味噌汁	たぬきうどん 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の白和え オレンジムース	ごはん さわらの山椒焼き 鶏肉とふきの煮物 ボン酢和え 味噌汁		-
-	エネルギー 500kcal 蛋白質 24.6g 脂質 10.1g 炭水化物 75.5g 食塩 2.5g	エネルギー 556kcal 蛋白質 16.8g 脂質 16.7g 炭水化物 83.1g 食塩 3.4g	エネルギー 454kcal 蛋白質 17.0g 脂質 8.3g 炭水化物 77.2g 食塩 3.7g	エネルギー 459kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12.3g 炭水化物 61.6g 食塩 2.8g	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	-