


3月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
27					1	2
-					<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 さくらロールケーキ すまし汁 	-
-					エネルギー 532kcal 蛋白質 22.9g 脂質 8.9g 炭水化物 87.0g 食塩 3.8g	-
3	4	5	6	7	8	9
-	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 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 	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	スパゲティー—ナポリタン ハッシュポテト イタリアンサラダ コンソメスープ 	-
-	エネルギー 552kcal 蛋白質 21.9g 脂質 20.0g 炭水化物 68.2g 食塩 2.6g	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 507kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14.2g 炭水化物 68.4g 食塩 3.0g	エネルギー 646kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17.6g 炭水化物 94.3g 食塩 3.0g	-
10	11	12	13	14	15	16
-	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	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	麵紀行<香川県> 讃岐うどん風 鶏肉のオリーブ焼き てっばい 抹茶ゼリー—さくらあん添え	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 	ごはん サバの香りみそ焼き ジャーマンポテト 煮びたし 味噌汁	-
-	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 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 565kcal 蛋白質 18.1g 脂質 13.8g 炭水化物 90.9g 食塩 3.1g	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 573kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.7g 炭水化物 69.3g 食塩 3.3g	-
17	18	19	20	21	22	23
-	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 やわらかプリンイチゴソース添え	春のお彼岸 三彩丼 菜の花の辛子マヨ和え ぼた餅<牡丹餅> すまし汁 	ごはん 白身魚の野菜あんかけ きゃべつときゅうりの甘酢あんかけ 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 504kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.9g 炭水化物 76.9g 食塩 2.2g	エネルギー 523kcal 蛋白質 25.5g 脂質 13.7g 炭水化物 71.8g 食塩 2.2g	エネルギー 387kcal 蛋白質 17.7g 脂質 2.9g 炭水化物 72.2g 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 597kcal 蛋白質 25.8g 脂質 21.8g 炭水化物 70.2g 食塩 2.9g	-
24	25	26	27	28	29	
-	さくらうどん ツナ大根煮 ほうれん草の白和え オレンジムース 	ごはん 豚肉のブルコギ風 黄花焼売<エビ> もやしサラダ 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き 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 455kcal 蛋白質 15.2g 脂質 7.1g 炭水化物 83.2g 食塩 4.4g	エネルギー 567kcal 蛋白質 29.4g 脂質 15.9g 炭水化物 73.3g 食塩 3.6g	エネルギー 534kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.3g 炭水化物 70.3g 食塩 2.7g	エネルギー 667kcal 蛋白質 30.7g 脂質 26.7g 炭水化物 75.0g 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	-