



3月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
- 焼うどん - ポテトコロッケ - オレンジムース - 味噌汁	ひな祭り ちらし寿司 サバの塩焼き ほうれん草のおひたし すまし汁		ごはん チキン南蛮 ツナサラダ バニラババロア コンソメスープ	ごはん さわらの菜種焼き 野菜炒め 油揚げと里芋の煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ	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	
- エネルギー 457kcal - 脂質 9.2g - 食塩 3.4g	エネルギー 573kcal 脂質 23.2g 食塩 2.4g	エネルギー 573kcal 脂質 23.2g 食塩 2.4g	エネルギー 695kcal 脂質 32.6g 食塩 1.4g	エネルギー 549kcal 脂質 18.2g 食塩 3.6g	エネルギー 576kcal 脂質 21.5g 食塩 2.9g	エネルギー 576kcal 脂質 21.5g 食塩 2.9g
8	9	10	11	12	13	14
- 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		かき揚げそば ブロッコリーのドレッシング和え 肉団子煮 リンゴムース	ごはん とんかつ 白菜の胡麻和え 切干大根の煮物 味噌汁	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	エネルギー 573kcal 脂質 20.3g 食塩 1.7g	エネルギー 573kcal 脂質 20.3g 食塩 1.7g	エネルギー 649kcal 脂質 16.7g 食塩 3.7g	エネルギー 500kcal 脂質 10.6g 食塩 3.7g	エネルギー 585kcal 脂質 23.6g 食塩 3.5g	エネルギー 585kcal 脂質 23.6g 食塩 3.5g
15	16	17	18	19	20	21
- ごはん - 豚肉の塩麹炒め - かぼちゃの煮物 - 茄子のお浸し - 味噌汁	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		三彩丼 菜の花の辛子マヨ和え 抹茶ゼリー 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 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 526kcal - 脂質 12.8g - 食塩 2.9g	エネルギー 434kcal 脂質 8.7g 食塩 3.1g	エネルギー 434kcal 脂質 8.7g 食塩 3.1g	エネルギー 525kcal 脂質 17.4g 食塩 2.2g	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	エネルギー 567kcal 脂質 17.7g 食塩 3.2g
22	23	24	25	26	27	28
- ロールパン - チリコンカン - マカロニサラダ - やわらかプリン - コンソメスープ	ごはん 豚肉のブルコギ風 シュウマイ もやしサラダ 味噌汁		ごはん 鶏肉の胡麻みそ焼き ほうれん草と竹輪の和え物 あずきミルクババロア すまし汁 カルシウムふりかけ	ごはん カレイのムニエル ピーズサラダ 白菜のクリーム煮 味噌汁	麺紀行〈広島県〉 汁なし担々麺 呉の肉じゃが もみじ饅頭 中華スープ	
- エネルギー 640kcal - 脂質 24.1g - 食塩 2.7g	エネルギー 561kcal 脂質 14.9g 食塩 3.8g	エネルギー 561kcal 脂質 14.9g 食塩 3.8g	エネルギー 46kcal 脂質 17.1g 食塩 2.7g	エネルギー 430kcal 脂質 24.8g 食塩 1.6g	エネルギー 654kcal 脂質 16.9g 食塩 4.5g	エネルギー 654kcal 脂質 16.9g 食塩 4.5g
29	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	スパゲティナーポリタン 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 553kcal - 脂質 19.9g - 食塩 2.6g	エネルギー 663kcal 脂質 19.9g 食塩 3.0g	エネルギー 663kcal 脂質 19.9g 食塩 3.0g				