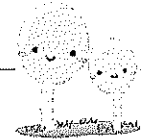
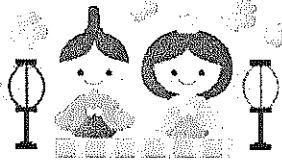
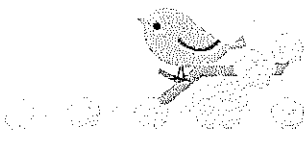


3月 献立表

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食	★ひな祭り★ ちらし寿司・花ゼリー 里芋まんじゅうのあんかけ 菜の花の梅マヨ和え・すまし汁	ごはん・昆布豆 あじフライ スパゲティサラダ コンソメスープ	チキンライス シーザーサラダ コンソメスープ ヨーグルト (CA)	ごはん・フルーツ ビーフシチュー コールスローサラダ ほうれん草と卵のソテー	ごはん・フルーツ 鯖の生姜煮 茄子のみそ炒め かきたま汁
	1人分 - 737kcal 蛋白質 16.7g 脂質 17.4g 炭水化物 127.1g 食塩 5.2g	1人分 - 846kcal 蛋白質 28.1g 脂質 27.2g 炭水化物 128.4g 食塩 3.2g	1人分 - 703kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.5g 炭水化物 106.8g 食塩 3.1g	1人分 - 917kcal 蛋白質 24.5g 脂質 34.1g 炭水化物 130.1g 食塩 3.5g	1人分 - 880kcal 蛋白質 28.9g 脂質 40g 炭水化物 101.1g 食塩 2.9g
	10	11	12	13	14
昼食	他人丼 ピーマンきんぴら 味噌汁 漬物	ごはん・フルーツ 鶏肉の甘辛炒め サツマイモサラダ 味噌汁	ごはん・りんごゼリー コロッケ 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁	ごはん・プリン 鮭のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	ロールパン・フルーツ スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ
	1人分 - 739kcal 蛋白質 24.1g 脂質 27.6g 炭水化物 96.9g 食塩 3.9g	1人分 - 854kcal 蛋白質 26.8g 脂質 27.4g 炭水化物 123.4g 食塩 2.6g	1人分 - 743kcal 蛋白質 16.8g 脂質 17.5g 炭水化物 127.8g 食塩 3.3g	1人分 - 718kcal 蛋白質 26.7g 脂質 19.5g 炭水化物 108.6g 食塩 2.1g	1人分 - 759kcal 蛋白質 28.5g 脂質 21.3g 炭水化物 114.5g 食塩 2.7g
	17	18	19	20	21
昼食	ごはん・杏仁フルーツ 回鍋肉 餃子 中華スープ	ごはん・ごま昆布佃煮 アジの照り焼き 切干し大根の五目煮 さつま汁	ごはん・フルーツ 煮込みハンバーグ パンプキンサラダ コンソメスープ	※春分の日 	ごはん・ヨーグルト カレーの南蛮漬け 小松菜と厚揚げの炒め煮 すまし汁
	1人分 - 815kcal 蛋白質 22.7g 脂質 32.3g 炭水化物 106.6g 食塩 2.7g	1人分 - 722kcal 蛋白質 30.5g 脂質 16.2g 炭水化物 117.6g 食塩 3.9g	1人分 - 715kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.1g 炭水化物 121.5g 食塩 2.4g		1人分 - 847kcal 蛋白質 25.3g 脂質 28.7g 炭水化物 118.4g 食塩 2.6g
	24	25	26	27	28
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 南瓜と豚肉の煮物 すまし汁 フルーツ	キーマカレー コーンサラダ 福神漬け コンソメスープ フルーツヨーグルト	ゆかりご飯 (半量) 焼きうどん 高野豆腐の卵とし 味噌汁 フルーツ	★選択メニュー★ 1 鯖の磯辺揚げ 2 鶏の天ぷら (梅しそ) ごはん きんぴらごぼう かきたま汁・金時豆	ごはん クリームコロッケ ポテトサラダ コンソメスープ イチゴムース
	1人分 - 727kcal 蛋白質 29.1g 脂質 15.9g 炭水化物 116.5g 食塩 3.5g	1人分 - 844kcal 蛋白質 24.8g 脂質 28.2g 炭水化物 122.2g 食塩 5g	1人分 - 758kcal 蛋白質 27.9g 脂質 23.7g 炭水化物 109.4g 食塩 3.9g	1人分 - 879kcal 蛋白質 27.2g 脂質 33.5g 炭水化物 117.8g 食塩 3.6g 2 1人分 - 827kcal 蛋白質 27.8g 脂質 23.8g 炭水化物 123.1g 食塩 4.6g	1人分 - 778kcal 蛋白質 13.9g 脂質 24.1g 炭水化物 124.7g 食塩 3g
	31				
昼食	ごはん・プリン 鶏の照り焼き オニオンマヨ ひじきと大豆の煮もの 味噌汁				
	1人分 - 851kcal 蛋白質 29.1g 脂質 26.2g 炭水化物 128.5g 食塩 3.8g				