

令和5年3月 献立表

	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)
朝食	ストロベリーツイスト	白粥	食パン	白粥	バターロール	白粥	白粥
	スクランブルエッグ	漬物	ジャム 	漬物	ジャム	漬物	昆布佃煮
	牛乳	大根菜の炒め煮	アスパラのソテー	えび団子煮物	ハムサラダ	とうがんのくず煮	ピーマンのえび炒め
	果物 	果物	牛乳	果物	牛乳 	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	460Kcal 1.1g	313Kcal 2.3g	481Kcal 1.7g	363Kcal 2.6g	486Kcal 1.6g	300Kcal 2.3g	345Kcal 2.1g
昼食	御飯	御飯	三色丼	御飯	御飯	おにぎり	御飯
	豆腐ステーキのきのこおろしがけ	チンジャオロース	ひじき煮	海鮮八宝菜	焼き鳥(串なし)	きつねうどん	たらのムニエル
	かぼちゃ煮	厚揚げ煮	ほうれん草の柚香和え	シュウマイ	添え(白ねぎ・ししとう)	豚の角煮	添え(グラッセ)
	春雨サラダ	オクラの和え物	石狩汁	オクラの胡麻和え	かぶの煮物	プリン	マカロニソテー
	味噌汁 	中華スープ 		中華スープ 	玉葱とツナの中華和え		チーズサラダ
	610Kcal 3.0g	643Kcal 2.6g	590Kcal 3.1g	609Kcal 3.4g	611Kcal 3.1g	640Kcal 3.8g	554Kcal 3.5g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	菜飯	御飯
	豚肉の塩麴焼	さんまの蒲焼き	豚しゃぶ	豆腐チャンプル	太刀魚の塩焼き	洋風玉子焼き	肉じゃが
	添え(ししとう)	添え(ふき・人参)	しめじ炒め	れんこんの華風煮	添え(おろし)	添え(スナッフエンドウ)	ニンニクの芽炒め
	こんにゃくのピリ辛炒め	大根の炒め煮	小松菜の和え物	ブロッコリーのドレ和え	なすの煮物	アスパラソテー	チンゲン菜の和え物
	もやしのあっさり和え	ぬた和え	味噌汁 	味噌汁	大根菜のからし和え	白菜のごま和え	味噌汁
	味噌汁	かきたま汁 			清汁 	味噌汁 	
518Kcal 2.6g	563Kcal 2.8g	619Kcal 2.7g	648Kcal 3.1g	534Kcal 2.6g	577Kcal 3.3g	599Kcal 3.0g	
総合計	1588Kcal 6.7g	1519Kcal 7.7g	1690Kcal 7.5g	1620Kcal 9.1g	1631Kcal 7.3g	1517Kcal 9.4g	1498Kcal 8.6g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。