

# 令和5年3月 献立表

	3月5日(日)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)
朝食	ミニ山シュガー	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	照り焼き肉団子	漬物	ジャム 	漬物	ジャム	漬物	梅干し
	牛乳	じゃこピーマン	ウインナーサラダ	チンゲン菜の和え物	マカロニサラダ	平天の旨煮	がんも煮
	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
	509Kcal 1.8g	327Kcal 2.2g	508Kcal 1.7g	289Kcal 2.1g	479Kcal 1.3g	329Kcal 2.3g	380Kcal 2.4g
昼食	御飯	御飯	おにぎり	【お寿司の日】	御飯	カレーライス	御飯
	赤魚の煮付け	さばの塩焼き	焼きそば	にぎり寿司 盛り合わせ	白身魚の天ぷら	漬物(福神漬)	鶏肉の黄金焼き
	添え(白ねぎ・しめじ)	添え(甘酢生姜)	切干大根炒め煮	菜の花のお浸し	添え(天つゆ)	菜の花のサラダ	添え(もやし)
	五目玉子(小)	揚げなすの煮浸し	味噌汁	赤だし	昆布豆煮	コーヒーゼリー	チンゲン菜炒め
	チンゲン菜のごまマヨ和え	スナップエンドウのツナ和え	杏仁豆腐	果物 	海藻サラダ		たけのこの磯香和え
	味噌汁 	具だくさん汁			味噌汁		味噌汁
586Kcal 2.5g	639Kcal 2.5g	530Kcal 3.0g	488Kcal 4.0g	561Kcal 3.0g	681Kcal 2.9g	660Kcal 3.0g	
夕食	御飯 	御飯	御飯	炊き込みごはん	御飯	御飯	御飯
	鶏山椒焼き	大和煮	白身魚のタルタルソース	だし巻き	とり肉の生姜煮	鮭の幽庵焼き	ミートローフ
	添え(人参・椎茸)	ぜんまいと厚揚げの炒め煮	添え(アスパラ・グラッセ)	添え(和え物)	添え(キャベツ)	添え(お浸し)	添え(グラッセ)
	アスパラベーコン	菜の花の和え物	しろなの煮浸し	小松菜の煮浸し	ちくわの金平	長芋の白煮	大根菜のじゃこ炒め
	胡瓜の梅肉和え	味噌汁	カリフラワーの甘酢和え	さつまいもサラダ	アスパラのフレンチ和え物	白和え	野菜サラダ
	味噌汁		味噌汁	味噌汁 	味噌汁	清汁 	コンソメスープ
558Kcal 3.0g	590Kcal 2.7g	528Kcal 3.1g	685Kcal 3.4g	591Kcal 2.7g	537Kcal 2.7g	598Kcal 2.6g	
総合計	1653Kcal 7.3g	1556Kcal 7.4g	1566Kcal 7.8g	1462Kcal 9.5g	1631Kcal 7.0g	1547Kcal 7.9g	1638Kcal 8.0g

※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。