

# 令和5年3月 献立表

	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月1日(土)
朝食	メロンパン	白粥	食パン	白粥	バターロール	白粥	白粥
	ナポリタン	漬物	ジャム	昆布佃煮	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	冬瓜煮	ウインナーのスープ煮	チンゲン菜炒め	ハムサラダ	かぶの煮物	大根菜煮浸し
	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
	489Kcal 1.2g	311Kcal 1.9g	495Kcal 1.8g	365Kcal 2.2g	457Kcal 1.5g	338Kcal 2.4g	339Kcal 2.1g
昼食	御飯	御飯	御飯	親子丼	御飯	おにぎり	赤飯
	揚げ出し豆腐	プルコギ風炒め	さわらの付け焼き	青きざみ昆布の炒り煮	エビカツ	塩ラーメン	さんまの山椒焼き
	蒸しニラ饅頭	春巻	添え(しめじ)	ほうれん草和え物	添え(キャベツ・ブロッコリー)	焼き餃子	添え(おろし)
	春雨の酢の物	きゅうりの青じそ和え	さといも煮	味噌汁	スナップエンドウの炒め煮	アスパラの和え物	小松菜の煮浸し
	味噌汁	きのこスープ	ぬた和え		カリフラワーのドレ和え		しろ菜のわさびマヨ和え
			清汁		コンソメスープ		味噌汁
593Kcal 3.5g	684Kcal 3.1g	505Kcal 2.5g	687Kcal 3.7g	657Kcal 2.9g	557Kcal 4.0g	598Kcal 2.8g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼き	鶏のスパイス焼き	豆腐の牛肉のせ	太刀魚の梅干し煮	豚じゃが	煮込みハンバーグ	牛肉と茄子の炒め物
	添え(いんげん・人参)	添え(カリフラワー)	ごぼうの香り炒め	添え(白ねぎ・人参)	たけのこ炒め	添え(グラッセ)	里芋のそぼろ煮
	かぼちゃのいところ煮	アスパラソテー	じゃことキャベツの甘酢和え	キャベツ炒め	白菜お浸し	ビーフソテー	いんげんの和え物
	しろ菜の胡麻ドレ和え	キャベツのドレ和え	味噌汁	オクラのかか和え	味噌汁	チンゲン菜の錦糸和え	味噌汁
	味噌汁	コンソメスープ		味噌汁		味噌汁	
603Kcal 3.3g	567Kcal 2.8g	696Kcal 2.6g	549Kcal 3.0g	537Kcal 2.7g	612Kcal 3.3g	699Kcal 2.9g	
総合計	1685Kcal 8.0g	1562Kcal 7.8g	1696Kcal 6.9g	1601Kcal 8.9g	1651Kcal 7.1g	1507Kcal 9.7g	1636Kcal 7.8g

※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。