

令和5年3月 献立表

	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)
朝食	北海道ミルクパン	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	ブロッコリーのドレ和え	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	厚揚げ煮 	ピーマンのツナ和え	ちくわの煮物	チーズサラダ	炒り卵 	大根菜の炒め煮
	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
	446Kcal 0.8g	363Kcal 2.0g	496Kcal 1.5g	339Kcal 2.6g	464Kcal 1.5g	374Kcal 2.1g	355Kcal 2.6g
昼食	<お誕生日会>	御飯	【春分の日】	<small>【駅弁の日】千葉県・千葉駅「菜の花弁当」</small>	ハヤシライス	おにぎり	御飯
	御飯	肉団子の中華あん	ふき御飯	鶏そぼろご飯	添え(福神漬)	五目にゆうめん	さけの西京焼き
	天ぷら盛り合わせ	アスパラ炒め	魚のごま味噌焼き	煮物 	コールスローサラダ	ぜんまいの炒め物	添え(しょうが和え)
	添え(天つゆ)	たまご豆腐	添え(ししとう・人参)	厚焼き玉子	ヨーグルト和え	小松菜のあっさり和え	れんこんのそぼろ煮
	煮合わせ	中華スープ	野菜しんじょう煮	春巻き・焼売			白菜のゆず和え
	菜の花の辛子和え		里芋の梅肉和え	菜の花辛子和え			吉野汁 
	赤だし 		清汁	果物・漬物 			
			ぼたもち	清汁			
	619Kcal 4.0g	623Kcal 3.9g	621Kcal 3.4g	773Kcal 5.1g	628Kcal 3.0g	540Kcal 2.5g	572Kcal 2.3g
夕食	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	カレーの生姜煮	ポークチャップ	牛肉のスタミナ焼き	さばの塩焼き	鶏牛蒡	豚肉四川風炒め	牛肉の赤ワイン煮
	添え(さといも・人参)	添え(スナップエンドウ)	いんげんの煮浸し	添え(おろし)	じゃが芋の煮っころがし	大根の煮物	添え(ブロッコリー)
	いんげんのかか煮	金時豆煮	白菜サラダ	チンゲン菜炒め	ほうれん草の菜種和え	アスパラサラダ	じゃが芋のソテー
	大豆サラダ	チンゲン菜のマヨ和え	味噌汁	マカロニサラダ	味噌汁	中華スープ	オクラの和え物
	五目汁 	コンソメスープ		味噌汁 			コンソメスープ
	536Kcal 2.7g	658Kcal 2.8g	558Kcal 2.8g	591Kcal 2.2g	604Kcal 2.8g	609Kcal 2.3g	670Kcal 2.6g
総合計	1601Kcal 7.5g	1644Kcal 8.7g	1675Kcal 7.7g	1703Kcal 9.9g	1696Kcal 7.3g	1523Kcal 6.9g	1597Kcal 7.5g

※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。