

〇〇3月ランチ献立表〇〇

～今月の行事食～

3/3(月) ひな祭り



3月							1(土)
							1(土) 赤飯 豚肉と舞茸の生姜炒め煮 京合せ いんげんの胡麻和え ごぼうサラダ すまし汁 I総計- 607 kcal 炭水化物 87.9 g タンパク 27.1 g カリウム 746 mg 脂質 17.7 g 食塩相当量 4.8 g
2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
御飯 カラフトマスとあさりのクリーム煮 さつまいもとレーズンの煮物 ひじき煮 豆腐のイタリアンサラダ コンソメスープ I総計- 566 kcal 炭水化物 94.1 g タンパク 22.3 g カリウム 639 mg 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.1 g	ひな散らし寿司 厚揚げとえびの煮物 大根と蒸し鶏の和え物 完熟白桃&ソース I総計- 476 kcal 炭水化物 92.7 g タンパク 16.1 g カリウム 294 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 3.7 g	御飯 白身魚のレモンペッパーソテー 和風スパゲティ ほうれん草のわさび和え 彩りシーザー風サラダ すまし汁 I総計- 460 kcal 炭水化物 74.1 g タンパク 21.8 g カリウム 425 mg 脂質 9.7 g 食塩相当量 3.0 g	御飯 ハムカツ じゃが芋のうま煮 れんこんの金平 いかと赤ピーマンのマリネ みそ汁 I総計- 585 kcal 炭水化物 92.9 g タンパク 17.9 g カリウム 382 mg 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g	御飯 アカウオの煮付け けんちん煮 茄子とオクラの辛子和え ブロッコリーサラダ みそ汁 I総計- 443 kcal 炭水化物 72.6 g タンパク 19.9 g カリウム 510 mg 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.9 g	スパイシーチキンカレー キャベツとツナのサラダ りんごシロップ漬け I総計- 471 kcal 炭水化物 86.7 g タンパク 11.4 g カリウム 447 mg 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.7 g	御飯 牛とじ煮 卯の花 青菜と鮭の焼浸し 人参マリネ みそ汁 I総計- 602 kcal 炭水化物 84.0 g タンパク 19.8 g カリウム 578 mg 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.6 g	
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	
御飯 アジの味噌煮 厚揚げの柚子風味 ほうれん草と人参の胡麻和え 南瓜と枝豆のサラダ すまし汁 I総計- 481 kcal 炭水化物 77.0 g タンパク 23.5 g カリウム 613 mg 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.0 g	肉入りたぬきそば のりだし巻き玉子 いんげんのピーナッツ和え 黄桃缶 I総計- 611 kcal 炭水化物 81.7 g タンパク 23.5 g カリウム 274 mg 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.4 g	御飯 ブリの利休焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とジャコの炒り煮 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁 I総計- 523 kcal 炭水化物 71.2 g タンパク 23.3 g カリウム 645 mg 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g	御飯 八宝菜 じゃが芋コロッケ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー コンソメスープ I総計- 592 kcal 炭水化物 97.6 g タンパク 18.9 g カリウム 568 mg 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.7 g	中華風鶏そぼろ丼 キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き なめこ山菜和え 中華スープ I総計- 510 kcal 炭水化物 73.6 g タンパク 19.9 g カリウム 490 mg 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.7 g	御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とイカのぬた ごぼうとベーコンのソテー みそ汁 I総計- 530 kcal 炭水化物 71.7 g タンパク 26.7 g カリウム 606 mg 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.2 g	御飯 ヒレカツ さつまいものレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ 中華スープ I総計- 577 kcal 炭水化物 95.1 g タンパク 18.0 g カリウム 517 mg 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.5 g	
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	
御飯 サバの塩焼き いかと野菜の煮物 春菊の胡麻和え 黒豆 みそ汁 I総計- 600 kcal 炭水化物 81.2 g タンパク 25.5 g カリウム 765 mg 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g	御飯 水餃子鍋 里芋のごま味噌煮 ハムとキャベツのマリネ I総計- 472 kcal 炭水化物 83.7 g タンパク 14.6 g カリウム 620 mg 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.8 g	御飯 アカウオのおろし煮 ハムと玉ねぎの玉子とじ チンゲン菜の胡麻和え ツナマカロニサラダ みそ汁 I総計- 484 kcal 炭水化物 76.4 g タンパク 22.6 g カリウム 527 mg 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.2 g	ビーフカレー ビーンズサラダ 福神漬 フルーツミックス I総計- 538 kcal 炭水化物 88.7 g タンパク 15.1 g カリウム 436 mg 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.4 g	御飯 サワラの西京焼き 南瓜のいとこ煮 大根きんぴら わかめの青ドレサラダ コンソメスープ I総計- 474 kcal 炭水化物 81.1 g タンパク 21.4 g カリウム 668 mg 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.6 g	かき揚げうどん 大豆のクリーム煮 ブロッコリーサラダ I総計- 459 kcal 炭水化物 72.7 g タンパク 14.4 g カリウム 183 mg 脂質 13.1 g 食塩相当量 3.6 g	御飯 照焼きハンバーグ ジャーマンポテト 茄子のおろし煮 りんごシロップ漬け みそ汁 I総計- 569 kcal 炭水化物 86.4 g タンパク 16.6 g カリウム 524 mg 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g	
23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
御飯 縞ホッケの幽庵焼き 姫こうやの炊き合せ 青菜と貝柱の塩炒め 南瓜サラダ すまし汁 I総計- 434 kcal 炭水化物 73.6 g タンパク 20.7 g カリウム 591 mg 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.7 g	御飯 肉じゃが そぼろ入り野菜炒め 菜の花のおかか和え 白花豆 すまし汁 I総計- 572 kcal 炭水化物 98.8 g タンパク 18.5 g カリウム 801 mg 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.1 g	焼きナポリタン さつまいものバター風味炒め いんげんのドレッシング和え アロエフルーツミックス I総計- 541 kcal 炭水化物 76.8 g タンパク 10.5 g カリウム 261 mg 脂質 20.8 g 食塩相当量 4.2 g	御飯 照焼き豆腐ハンバーグ ごま南瓜煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 マスカットゼリー みそ汁 I総計- 450 kcal 炭水化物 86.6 g タンパク 13.7 g カリウム 596 mg 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.8 g	御飯 イワシ梅煮 山芋の鶏そぼろあんかけ 春菊のお浸し 昆布豆 みそ汁 I総計- 499 kcal 炭水化物 86.1 g タンパク 23.1 g カリウム 487 mg 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.8 g	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ マカロニソテー 大根の友禅和え みかん缶 コンソメスープ I総計- 531 kcal 炭水化物 85.1 g タンパク 19.3 g カリウム 414 mg 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.2 g	ポークカレー 茄子とオクラの辛子和え 三色ピーマンのマリネ I総計- 500 kcal 炭水化物 85.7 g タンパク 13.0 g カリウム 477 mg 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.5 g	
30(日)	31(月)						
御飯 ハンバーグトマトソース 筑前煮 小松菜とエノキの和え物 彩りシーザー風サラダ みそ汁 I総計- 588 kcal 炭水化物 85.4 g タンパク 19.9 g カリウム 608.0 mg 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.3 g	御飯 アカウオの香味ソース 麩と鶏肉のうま煮 れんこんの金平 キャベツのピリ辛漬け みそ汁 I総計- 449 kcal 炭水化物 75.2 g タンパク 20.4 g カリウム 466.0 mg 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.6 g						

※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。