

〇〇3月献立表〇〇

～今月の行事食～
3/3(日)ひな祭り



1(金)		2(土)	
御飯 じゃが芋の味噌煮 いんげんのピーナッツ和え 菜の花の白和え すまし汁		御飯 春雨とそばろの中華炒め あさりのしぐれ煮 ごぼうサラダ すまし汁	
エネルギー 397 kcal 炭水化物 77.0 g タンパク 12.1 g 脂肪 5.3 g 加味 543 mg 食塩相当量 2.0 g		エネルギー 422 kcal 炭水化物 71.8 g タンパク 15.6 g 脂肪 8.1 g 加味 303 mg 食塩相当量 2.2 g	
赤飯 鶏のおろし煮 五目炒り玉子 青菜と鮭の焼浸し みかん缶		御飯 ハンバーグトマトソース マカロニソテー オクラとコーンのツナ和え 三色ピーマンのマリネ コンソメスープ	
エネルギー 586 kcal 炭水化物 74.7 g タンパク 23.2 g 脂肪 21.1 g 加味 581 mg 食塩相当量 3.0 g		エネルギー 621 kcal 炭水化物 92.1 g タンパク 21.7 g 脂肪 17.9 g 加味 559 mg 食塩相当量 3.9 g	
御飯 サバの甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 大根と昆布の煮物 白菜のかおり和え 中華スープ		御飯 厚揚げの五目炒め 麩と鶏肉のうま煮 ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐 みそ汁	
エネルギー 570 kcal 炭水化物 82.4 g タンパク 18.9 g 脂肪 17.8 g 加味 934 mg 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 514 kcal 炭水化物 81.7 g タンパク 17.6 g 脂肪 13.0 g 加味 636 mg 食塩相当量 3.0 g	
<<一日合計>>		<<一日合計>>	
エネルギー 1553 kcal 炭水化物 234.1 g タンパク 54.2 g 脂肪 44.2 g 加味 2058 mg 食塩相当量 7.8 g		エネルギー 1557 kcal 炭水化物 245.6 g タンパク 54.9 g 脂肪 39.0 g 加味 1498 mg 食塩相当量 9.1 g	

	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
朝食	御飯 南瓜のそばろ煮 れんごんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁	御飯 ビーフン炒め 春菊とイカのめた 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え みそ汁	御飯 白菜とミンチの炒め物 れんごんの洋風金平 昆布豆 みそ汁	御飯 厚揚げと大根煮 筍と落の炊き合せ わかめの酢の物 みそ汁	パン プレーンオムレツ ほうれん草のソテー オニオンサラダ 牛乳	御飯 豆腐の野菜あんかけ 冬瓜の冷やし鉢 ごぼうとベーコンのソテー すまし汁	御飯 麩と野菜の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 白菜の生姜和え みそ汁
昼食	ひな散らし寿司 焼売 切干大根の炒り煮 完熟白桃&ソース	御飯 サワラの幽庵焼き 筑前煮 ひじき煮 はちみつレモンゼリー みそ汁	豚丼 カレーオムレツ 長芋の梅肉かけ みそ汁	御飯 アカウオの香味ソース じゃが芋コロック 大根葉とジャコの炒り煮 ビーンズサラダ みそ汁	ポークカレー 小松菜の土佐和え スパゲティサラダ	御飯 白身魚のフライ(オーロラソース) 蓮根と里芋のおかか煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 フルーツミックス コンソメスープ	御飯 鶏のさっぱり煮 ヘルシーチンジャオ 春菊の胡麻和え 南瓜サラダ すまし汁
夕食	御飯 鶏肉のクリーム煮 スパゲティナポリタン 小松菜の柚子和え ひじきと枝豆のサラダ コンソメスープ	御飯 豚しゃぶ(香味玉葱ソース) 大豆とベーコンのケチャップ炒め 菜の花の胡麻よごし キャベツとツナのサラダ すまし汁	御飯 ブリのしぐれ煮 さつま芋とレーズンの煮物 小松菜のピーナッツ和え キャベツのみぞれ和え 中華スープ	御飯 鶏肉のバターカレー風味 えび団子と野菜のコンソメ煮 春菊のナムル キャベツのめた コンソメスープ	御飯 アジの唐揚げ黒酢あん 卵の花 オクラの胡麻和え 柚子大根 みそ汁	御飯 牛肉とほうれん草の炒め物 じゃが芋のうま煮 大根きんぴら 白いんげん豆とツナのサラダ みそ汁	御飯 サバの味噌煮 桜えびしんじょの炊き合せ 茄子のお浸し 抹茶ババロア すまし汁
成分値	<<一日合計>> エネルギー 1498 kcal 炭水化物 257.0 g タンパク 49.5 g 脂肪 29.8 g 加味 2040 mg 食塩相当量 9.8 g	<<一日合計>> エネルギー 1511 kcal 炭水化物 222.8 g タンパク 67.9 g 脂肪 35.3 g 加味 2233 mg 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> エネルギー 1610 kcal 炭水化物 243.7 g タンパク 62.2 g 脂肪 43.0 g 加味 2095 mg 食塩相当量 8.2 g	<<一日合計>> エネルギー 1530 kcal 炭水化物 217.8 g タンパク 62.1 g 脂肪 42.0 g 加味 1908 mg 食塩相当量 8.4 g	<<一日合計>> エネルギー 1463 kcal 炭水化物 207.7 g タンパク 56.0 g 脂肪 47.1 g 加味 2441 mg 食塩相当量 7.3 g	<<一日合計>> エネルギー 1566 kcal 炭水化物 235.2 g タンパク 49.7 g 脂肪 46.3 g 加味 2157 mg 食塩相当量 9.1 g	<<一日合計>> エネルギー 1482 kcal 炭水化物 221.3 g タンパク 58.8 g 脂肪 41.4 g 加味 1579 mg 食塩相当量 8.1 g

	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
朝食	御飯 がんもの含め煮 蓮根のカレー炒め キャベツとカニカマのサラダ みそ汁	御飯 豚肉と大根のごま煮 五目ひじき 白菜のレモン酢和え みそ汁	御飯 カラフトマスの塩焼き(朝食) 菜の花のくるみ和え カリフラワーのマリネ すまし汁	御飯 炒り鶏 筍とこんにゃくの炒り煮 わかめの青ドレサラダ すまし汁	パン キャベツと焼豚のカレーソテー ほうれん草のピーナッツ和え コーンとツナのサラダ 牛乳	御飯 豚肉と里芋の煮物 鶏と油揚げの煮物 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁	御飯 厚焼き玉子 大根のうま煮 菜の花の白和え みそ汁
	I栄養 399 kcal 炭水化物 72.4 g タパク 10.8 g 加味 426 mg 脂質 6.9 g 食塩相当量 2.5 g	I栄養 365 kcal 炭水化物 69.4 g タパク 11.3 g 加味 485 mg 脂質 4.9 g 食塩相当量 2.1 g	I栄養 377 kcal 炭水化物 65.8 g タパク 17.5 g 加味 647 mg 脂質 5.9 g 食塩相当量 2.4 g	I栄養 339 kcal 炭水化物 70.9 g タパク 11.2 g 加味 669 mg 脂質 2.5 g 食塩相当量 2.4 g	I栄養 398 kcal 炭水化物 44.1 g タパク 16.8 g 加味 929 mg 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g	I栄養 364 kcal 炭水化物 68.2 g タパク 12.2 g 加味 415 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 1.9 g	I栄養 423 kcal 炭水化物 68.5 g タパク 16.5 g 加味 405 mg 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.4 g
昼食	御飯 アカウオの幽庵焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の三色和え うぐいす豆 みそ汁	御飯 えびカツ さつまいもの煮しめ わかめの中華ドレ和え ブロッコリーサラダ すまし汁	ハヤシライス いんげんのドレッシング和え 南瓜と枝豆のサラダ	御飯 サバの照焼き 大豆とジャコ煮の煮物 白菜と揚げの煮浸し 彩りシーザー風サラダ みそ汁	肉そば 山芋の鶏そぼろあんかけ 大根とハムの中華ドレサラダ 黒豆	御飯 サワラの塩焼き 大豆コンソメ煮 小松菜の胡麻和え アロエフルーツミックス すまし汁	御飯 バーベキューチキン 春雨とハムのソテー 青菜と鮭の焼浸し 白花豆 コンソメスープ
	I栄養 529 kcal 炭水化物 94.2 g タパク 23.4 g 加味 799 mg 脂質 6.4 g 食塩相当量 2.3 g	I栄養 543 kcal 炭水化物 83.6 g タパク 21.6 g 加味 774 mg 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養 482 kcal 炭水化物 76.6 g タパク 18.6 g 加味 642 mg 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.7 g	I栄養 613 kcal 炭水化物 70.8 g タパク 25.5 g 加味 642 mg 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養 644 kcal 炭水化物 83.0 g タパク 27.2 g 加味 921 mg 脂質 23.5 g 食塩相当量 4.3 g	I栄養 475 kcal 炭水化物 69.8 g タパク 24.5 g 加味 874 mg 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.8 g	I栄養 614 kcal 炭水化物 103.3 g タパク 29.7 g 加味 797 mg 脂質 8.4 g 食塩相当量 3.3 g
夕食	御飯 牛しぐれ煮 変わりだし巻き玉子 菜の花のおかか和え さつまいものサラダ 中華スープ	御飯 チキンのトマト煮込み かに焼売 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 牛蒡の辛子マヨ和え コンソメスープ	御飯 和風ハンバーグ ハムと玉ねぎの玉子とじ ほうれん草と人参の胡麻和え 豆乳デザート すまし汁	御飯 厚揚げとひき肉の担々風炒め 南瓜コロッケ 青菜と貝柱の塩炒め なめこおろし和え みそ汁	御飯 アジの梅煮 姫こうやの炊き合せ 白菜と竹輪の和え物 りんごシロップ漬け みそ汁	御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース マカロニトマトソテー いんげんのピーナッツ和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ	御飯 肉団子の中華風煮 ごま南瓜煮 ほうれん草のわさび和え 紅白なます すまし汁
	I栄養 608 kcal 炭水化物 82.7 g タパク 20.7 g 加味 916 mg 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.6 g	I栄養 578 kcal 炭水化物 83.1 g タパク 25.4 g 加味 681 mg 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.2 g	I栄養 574 kcal 炭水化物 80.6 g タパク 21.2 g 加味 863 mg 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.2 g	I栄養 578 kcal 炭水化物 83.9 g タパク 19.6 g 加味 695 mg 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養 453 kcal 炭水化物 76.2 g タパク 23.6 g 加味 601 mg 脂質 7.0 g 食塩相当量 3.0 g	I栄養 722 kcal 炭水化物 87.3 g タパク 26.0 g 加味 573 mg 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.7 g	I栄養 500 kcal 炭水化物 90.7 g タパク 16.3 g 加味 1051 mg 脂質 7.7 g 食塩相当量 2.8 g
成分値	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>
	I栄養 1536 kcal 炭水化物 249.3 g タパク 54.9 g 加味 2141 mg 脂質 34.4 g 食塩相当量 8.4 g	I栄養 1486 kcal 炭水化物 236.1 g タパク 58.3 g 加味 1940 mg 脂質 34.7 g 食塩相当量 8.2 g	I栄養 1433 kcal 炭水化物 223.0 g タパク 57.3 g 加味 2152 mg 脂質 37.1 g 食塩相当量 8.3 g	I栄養 1530 kcal 炭水化物 225.6 g タパク 56.3 g 加味 2006 mg 脂質 45.6 g 食塩相当量 8.4 g	I栄養 1495 kcal 炭水化物 203.3 g タパク 67.6 g 加味 2451 mg 脂質 50.3 g 食塩相当量 9.1 g	I栄養 1561 kcal 炭水化物 225.3 g タパク 62.7 g 加味 1862 mg 脂質 46.7 g 食塩相当量 8.4 g	I栄養 1537 kcal 炭水化物 262.5 g タパク 62.5 g 加味 2253 mg 脂質 25.6 g 食塩相当量 8.5 g
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
朝食	御飯 厚揚げのおかか煮 チンゲン菜のしらす和え もずく酢 みそ汁	御飯 チーズオムレツ 揚げ茄子と人参の煮物 菜の花のゴママヨサラダ みそ汁	御飯 ボイルドウィンナー 小松菜とじゃこの和え物 三色ピーマンのマリネ みそ汁	御飯 大根の鶏そぼろあんかけ 春菊のお浸し ごぼうサラダ すまし汁	パン キャベツとハムの玉子炒め 小松菜の柚子和え ビーンズサラダ 牛乳	御飯 枝豆腐の炊き合せ ほうれん草のお浸し 昆布豆 すまし汁	御飯 麩と野菜の玉子とじ 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜と穴子の胡麻酢和え すまし汁
	I栄養 371 kcal 炭水化物 64.4 g タパク 13.3 g 加味 336 mg 脂質 7.2 g 食塩相当量 2.1 g	I栄養 431 kcal 炭水化物 65.8 g タパク 14.3 g 加味 439 mg 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.0 g	I栄養 464 kcal 炭水化物 66.4 g タパク 12.8 g 加味 468 mg 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g	I栄養 371 kcal 炭水化物 70.2 g タパク 11.0 g 加味 679 mg 脂質 5.4 g 食塩相当量 1.9 g	I栄養 393 kcal 炭水化物 41.7 g タパク 17.7 g 加味 853 mg 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	I栄養 415 kcal 炭水化物 79.6 g タパク 16.5 g 加味 685 mg 脂質 3.7 g 食塩相当量 2.3 g	I栄養 356 kcal 炭水化物 67.0 g タパク 10.6 g 加味 315 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.2 g
昼食	御飯 黄金ガレイの生姜煮 五目炒り玉子 茄子のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え すまし汁	御飯 鶏の唐揚げ おでん風煮 オクラのおかか和え ふじりんごゼリー みそ汁	御飯 シルバーの蒲焼き 厚揚げの柚子風味 筍と鶏の炊き合せ 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え すまし汁	きつねうどん(関西風) 海老焼売 人参とわかめのごま酢和え マスカットゼリー	御飯 アジの揚げ浸し 木の葉南瓜 春菊のおかか和え 四色なます みそ汁	シーフードカレー さつまいものレモン煮 チンゲン菜の胡麻和え	御飯 鶏の揚げ煮 カリフラワーのクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え 大根の柚子ドレサラダ みそ汁
	I栄養 477 kcal 炭水化物 68.2 g タパク 24.6 g 加味 694 mg 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養 633 kcal 炭水化物 70.6 g タパク 26.5 g 加味 742 mg 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g	I栄養 480 kcal 炭水化物 69.0 g タパク 21.5 g 加味 665 mg 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.6 g	I栄養 433 kcal 炭水化物 76.6 g タパク 16.7 g 加味 366 mg 脂質 6.3 g 食塩相当量 3.7 g	I栄養 548 kcal 炭水化物 84.1 g タパク 22.5 g 加味 948 mg 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.0 g	I栄養 484 kcal 炭水化物 87.0 g タパク 17.6 g 加味 736 mg 脂質 8.0 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養 663 kcal 炭水化物 77.0 g タパク 28.0 g 加味 1000 mg 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.1 g
夕食	御飯 ミックスフライ 大豆とソーセージのトマト煮込み ブロッコリーとハムのソテー 大根サラダ コンソメスープ	御飯 アカウオの西京焼き キャベツとツナの炒め物 金平ごぼう ほうれん草の白和え すまし汁	御飯 ジューシーハンバーグ スパゲティナポリタン あさりのしぐれ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 サバのみりん漬け じゃが芋コロッケ 茄子とオクラの辛子和え うずら豆 みそ汁	御飯 豚の梅生姜焼き ふくら高野の合せ煮 冬瓜のカニ風味あんかけ ミモザサラダ みそ汁	御飯 肉団子のトマト煮 和風スパゲティ ひじき煮 オニオンサラダ みそ汁	御飯 海鮮八宝菜 南瓜煮 茄子のお浸し キャベツのピリ辛漬け 中華スープ
	I栄養 656 kcal 炭水化物 86.5 g タパク 24.2 g 加味 717 mg 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.4 g	I栄養 434 kcal 炭水化物 72.4 g タパク 21.1 g 加味 724 mg 脂質 6.8 g 食塩相当量 2.5 g	I栄養 578 kcal 炭水化物 84.8 g タパク 24.4 g 加味 592 mg 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.6 g	I栄養 746 kcal 炭水化物 101.3 g タパク 23.0 g 加味 642 mg 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.6 g	I栄養 540 kcal 炭水化物 78.7 g タパク 25.5 g 加味 652 mg 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.7 g	I栄養 587 kcal 炭水化物 95.6 g タパク 21.2 g 加味 625 mg 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.7 g	I栄養 495 kcal 炭水化物 86.8 g タパク 22.4 g 加味 960 mg 脂質 6.1 g 食塩相当量 3.6 g
成分値	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>
	I栄養 1504 kcal 炭水化物 219.1 g タパク 62.1 g 加味 1747 mg 脂質 42.3 g 食塩相当量 8.6 g	I栄養 1498 kcal 炭水化物 208.8 g タパク 61.9 g 加味 1905 mg 脂質 43.5 g 食塩相当量 7.5 g	I栄養 1522 kcal 炭水化物 220.2 g タパク 58.7 g 加味 1725 mg 脂質 44.5 g 食塩相当量 8.8 g	I栄養 1550 kcal 炭水化物 248.1 g タパク 50.7 g 加味 1687 mg 脂質 39.2 g 食塩相当量 8.2 g	I栄養 1481 kcal 炭水化物 204.5 g タパク 65.7 g 加味 2453 mg 脂質 45.9 g 食塩相当量 8.9 g	I栄養 1486 kcal 炭水化物 262.2 g タパク 55.3 g 加味 2046 mg 脂質 26.4 g 食塩相当量 8.9 g	I栄養 1514 kcal 炭水化物 230.8 g タパク 61.0 g 加味 2275 mg 脂質 37.1 g 食塩相当量 8.9 g

	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
朝食	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 人参とひじきの白和え みそ汁	御飯 焼き豆腐の煮奴 大根きんぴら 昆布佃煮 みそ汁	御飯 春雨とひき肉の炒め物 菜の花のおかか和え カリフラワーのマリネ みそ汁	御飯 じゃが芋の味噌煮 ひじきと蓮根の煮物 うぐいす豆 すまし汁	パン アンサンブルエッグ ほうれん草のソテー わかめの青ドレサラダ 牛乳	御飯 姫こうやの炊き合せ いんげんと油揚げの煮物 コーンとツナのサラダ みそ汁	御飯 南瓜のそぼろ煮 切干大根の炒り煮 白菜のかおり和え すまし汁
	エネルギー 386 kcal 炭水化物 73.5 g タンパク 11.6 g 脂肪 5.2 g ナトリウム 11.6 g カリウム 487 mg 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 361 kcal 炭水化物 69.8 g タンパク 10.7 g 脂肪 4.9 g ナトリウム 10.7 g カリウム 372 mg 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 369 kcal 炭水化物 73.9 g タンパク 11.0 g 脂肪 4.0 g ナトリウム 11.0 g カリウム 493 mg 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 436 kcal 炭水化物 91.7 g タンパク 11.6 g 脂肪 3.1 g ナトリウム 11.6 g カリウム 443 mg 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 385 kcal 炭水化物 39.7 g タンパク 17.8 g 脂肪 18.3 g ナトリウム 17.8 g カリウム 917 mg 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 399 kcal 炭水化物 71.3 g タンパク 12.9 g 脂肪 7.6 g ナトリウム 12.9 g カリウム 404 mg 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 355 kcal 炭水化物 71.5 g タンパク 9.6 g 脂肪 4.0 g ナトリウム 9.6 g カリウム 610 mg 食塩相当量 2.1 g
	御飯 アカウオのおろし煮 ねぎ入りだし巻き玉子 いんげんと竹輪の和え物 胡瓜の酢の物 みそ汁	御飯 メンチカツ ジャーマンポテト ほうれん草のごまだし和え 白いんげん豆とツナのサラダ みそ汁	御飯 白身魚のきのこあんかけ さつまいもと昆布の煮物 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 キャベツとカニカマのサラダ 中華スープ	親子丼 大豆とベーコンのケチャップ炒め 胡瓜とトマトの土佐酢和え みそ汁	御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 里芋のごま味噌煮 ブロッコリーのわかか和え 大根さくら漬け すまし汁	御飯 豚肉の香味ソース さつまいもの煮しめ 二色和え マカロニサラダ コンソメスープ	焼きうどん(しょうゆ味) かに焼売 いんげんのドレッシング和え
エネルギー 464 kcal 炭水化物 73.8 g タンパク 23.6 g 脂肪 7.6 g ナトリウム 23.6 g カリウム 574 mg 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 616 kcal 炭水化物 87.3 g タンパク 19.8 g 脂肪 21.1 g ナトリウム 19.8 g カリウム 744 mg 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 416 kcal 炭水化物 78.4 g タンパク 17.7 g 脂肪 3.9 g ナトリウム 17.7 g カリウム 950 mg 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 546 kcal 炭水化物 78.2 g タンパク 24.0 g 脂肪 13.4 g ナトリウム 24.0 g カリウム 627 mg 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 427 kcal 炭水化物 70.5 g タンパク 21.8 g 脂肪 7.4 g ナトリウム 21.8 g カリウム 596 mg 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 570 kcal 炭水化物 86.2 g タンパク 24.2 g 脂肪 14.7 g ナトリウム 24.2 g カリウム 959 mg 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 419 kcal 炭水化物 53.6 g タンパク 15.3 g 脂肪 15.3 g ナトリウム 15.3 g カリウム 378 mg 食塩相当量 3.2 g	
夕食	御飯 牛肉の甘酢炒め マカロニソテー 鶏と菜の花の和え物 フルーツみつ豆 すまし汁	御飯 カラフトマスとあさりのクリーム煮 キャベツとウインナーのソテー 大根葉とジャコの炒り煮 南瓜サラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の柚子味噌炒め 京合せ オクラの胡麻和え 三色豆 コンソメスープ	御飯 黄金カレイの唐揚げ(しょうゆ味) ヘルシーチンジャオ ほうれん草の三色和え さつまいものサラダ すまし汁	御飯 炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 春菊とイカのめた 杏仁豆腐 みそ汁	御飯 照焼豆腐ハンバーグ 大豆のコンソメ煮 菜の花のくるみ和え キャベツの胡麻酢和え みそ汁	御飯 イカフリッターの甘酢炒め 筑前煮 青菜と貝柱の塩炒め 黒豆 みそ汁
	エネルギー 652 kcal 炭水化物 93.6 g タンパク 24.9 g 脂肪 18.8 g ナトリウム 24.9 g カリウム 707 mg 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 554 kcal 炭水化物 84.7 g タンパク 24.6 g 脂肪 13.2 g ナトリウム 24.6 g カリウム 1002 mg 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 636 kcal 炭水化物 100.6 g タンパク 28.4 g 脂肪 13.2 g ナトリウム 28.4 g カリウム 758 mg 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 532 kcal 炭水化物 76.7 g タンパク 23.5 g 脂肪 14.2 g ナトリウム 23.5 g カリウム 872 mg 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 638 kcal 炭水化物 89.8 g タンパク 23.9 g 脂肪 20.0 g ナトリウム 23.9 g カリウム 844 mg 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 500 kcal 炭水化物 75.4 g タンパク 19.6 g 脂肪 13.7 g ナトリウム 19.6 g カリウム 586 mg 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 651 kcal 炭水化物 106.4 g タンパク 25.3 g 脂肪 14.0 g ナトリウム 25.3 g カリウム 1106 mg 食塩相当量 3.0 g
	エネルギー 1502 kcal 炭水化物 240.9 g タンパク 60.1 g 脂肪 31.6 g ナトリウム 60.1 g カリウム 1768 mg 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1531 kcal 炭水化物 241.8 g タンパク 55.1 g 脂肪 39.2 g ナトリウム 55.1 g カリウム 2118 mg 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1421 kcal 炭水化物 252.9 g タンパク 57.1 g 脂肪 21.1 g ナトリウム 57.1 g カリウム 2201 mg 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1514 kcal 炭水化物 246.6 g タンパク 59.1 g 脂肪 30.7 g ナトリウム 59.1 g カリウム 1942 mg 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1450 kcal 炭水化物 200.0 g タンパク 63.5 g 脂肪 45.7 g ナトリウム 63.5 g カリウム 2357 mg 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1469 kcal 炭水化物 232.9 g タンパク 56.7 g 脂肪 36.0 g ナトリウム 56.7 g カリウム 1949 mg 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1425 kcal 炭水化物 231.5 g タンパク 50.2 g 脂肪 33.3 g ナトリウム 50.2 g カリウム 2094 mg 食塩相当量 8.3 g
<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	

31(日)	
朝食	御飯 がんもの含め煮 小松菜の胡麻和え 紅白なます みそ汁
	エネルギー 383 kcal 炭水化物 67.7 g タンパク 12.7 g 脂肪 7 g ナトリウム 12.7 g カリウム 535 mg 食塩相当量 2.4 g
昼食	御飯 白身魚のフライ(タルタルソース) さつまいもとレーズンの煮物 ひじきと大豆の煮物 胡瓜のピリ辛漬け コンソメスープ
	エネルギー 612 kcal 炭水化物 93 g タンパク 19.2 g 脂肪 18.1 g ナトリウム 19.2 g カリウム 817 mg 食塩相当量 3.3 g
夕食	御飯 鶏の照焼き じゃが芋のうま煮 ほうれん草のナムル 豆乳デザート すまし汁
	エネルギー 511 kcal 炭水化物 80.8 g タンパク 26.8 g 脂肪 9 g ナトリウム 26.8 g カリウム 875 mg 食塩相当量 2.7 g
成分値	<<一日合計>> エネルギー 1506 kcal 炭水化物 241.5 g タンパク 58.7 g 脂肪 34.1 g ナトリウム 58.7 g カリウム 2227 mg 食塩相当量 8.4 g

ひなまつり

HINAMATSURI

リニューアル情報

いんげん献立
⇒やや細いいんげんに変更し
食べやすくなりました。

牛肉献立
⇒メキシコ産の牛肉からオーストラリア産に
変更いたしました。

3/14夕食「姫こうやの炊き合せ」
⇒乱切り人参の加熱ムラをなくすため
加熱条件を変更しました

3/3昼食「ひな散らし寿司」
⇒塩分調整の為、
寿司具の調味料を約2%減量しました

※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。