

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 3月

[常食]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	御飯 魚の照り炊き 青菜の煮浸し フルーツ(オレンジ) すまし汁(大根とわかめ)	御飯 すき焼き風煮 胡瓜と若布の酢の物 カクテルゼリー 澄まし汁(うずまきふ)	ちらし寿司 天ぷら 桜ゼリー 澄まし汁	御飯 鶏肉と里芋の煮物 菜の花のお浸し フルーツ(いちご) 澄まし汁(花フと若布)
	エネルギー : 557 kcal 蛋白質 : 19.4 g 脂質 : 13.6 g 塩分 : 2.1 g	675 kcal 23.8 g 18.9 g 2.1 g	581 kcal 17.8 g 9.2 g 1.6 g	581 kcal 20.9 g 10.0 g 2.7 g
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
御飯 ぶり大根 青菜としめじの煮物 フルーツ(リンゴ) すまし汁(豆腐とわかめ)	ハヤシライス サラダ盛り合わせ ふるふるゼリー	御飯 鮭の塩麴焼き 炊き合わせ フルーツ(いよかん) すまし汁(しめじと三つ葉)	親子どんぶり 菜の花和え すまし汁(花麴と白菜) フルーツ(いちご)	御飯 肉豆腐 なめこの卸しあえ フルーツ(キウイ) すまし汁(きゃべつとワカメ)
エネルギー : 579 kcal 蛋白質 : 22.5 g 脂質 : 10.7 g 塩分 : 2.5 g	687 kcal 20.0 g 19.7 g 1.5 g	529 kcal 25.8 g 4.1 g 2.7 g	597 kcal 26.1 g 14.2 g 2.5 g	616 kcal 22.2 g 17.0 g 2.0 g
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
御飯 白身魚の生姜煮 ナスとピーマンの味噌炒め フルーツ(キウイ) 澄まし汁(とろろ昆布と葱)	山菜ごはん 野菜炊き合わせ フルーツヨーグルト すまし汁(若布と卵)	きつねうどん 温泉卵 ふろふき大根 フルーツ(バナナ)	御飯 おでん 青菜のごま和え プリン すまし汁(あさりとワカメ)	御飯 魚の味噌漬け焼き じゃが芋の煮物 フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(卵と玉葱)
エネルギー : 511 kcal 蛋白質 : 21.6 g 脂質 : 4.6 g 塩分 : 3.1 g	518 kcal 17.7 g 10.7 g 1.9 g	554 kcal 22.0 g 17.2 g 3.0 g	579 kcal 21.3 g 10.8 g 2.2 g	549 kcal 22.1 g 5.4 g 1.7 g

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 3月

[常食]

21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
御飯 鮭の照り焼き 青菜の煮浸し フルーツ(バナナ) すまし汁(里芋とわかめ)	サンドイッチ かぼちゃサラダ ふるふるゼリー わかめスープ カルシウムウエハース	御飯 豚肉のしょうが焼き 白菜とツナの煮物 フルーツ(いよかん) 澄まし汁(チンゲン菜と椎茸)	御飯 白身魚の西京漬け 千草和え フルーツ(いちご) すまし汁(きゃべつとワカメ)	御飯 豚肉と大根の炒め煮 青菜の煮浸し フルーツ(オレンジ) すまし汁(白菜と貝割れ菜)
エネルギー : 621 kcal 蛋白質 : 27.1 g 脂質 : 12.6 g 塩分 : 2.0 g	663 kcal 20.5 g 29.3 g 3.5 g	587 kcal 22.3 g 14.6 g 2.4 g	493 kcal 23.1 g 5.0 g 1.9 g	622 kcal 22.3 g 17.8 g 2.0 g
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
御飯 八宝菜 大豆とひじきの煮物 フルーツ(リンゴ) すまし汁(えのき)	御飯 鯖のごま味噌煮 海草サラダ フルーツ(いちご) すまし汁(青菜と花麩)	御飯 さけの南蛮漬け 菜の花和え すまし汁(あさりとワカメ) フルーツ(オレンジ)	ひじき混ぜ御飯 三井寺の煮物 桜ゼリー すまし汁(きゃべつ)	
エネルギー : 655 kcal 蛋白質 : 25.1 g 脂質 : 18.8 g 塩分 : 1.7 g	640 kcal 27.2 g 16.9 g 3.1 g	577 kcal 23.7 g 11.3 g 1.8 g	607 kcal 19.2 g 13.3 g 2.4 g	

*都合により献立を変更することがあります。