

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成29年 3月

[常 食]

		1(水)	2(木)	3(金)
		御飯 すき焼き風煮 胡瓜と若布の酢の物 みかんゼリー 澄まし汁(うずまきふ)	御飯 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(花フと若布)	ちらし寿司 天ぷら 桜ゼリー 澄まし汁
		エネルギー : 669 kcal 蛋白質 : 21.9 g 脂質 : 18.9 g 塩分 : 2.2 g	596 kcal 21.0 g 10.4 g 2.9 g	581 kcal 17.8 g 9.2 g 1.6 g
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(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 鮭の塩麹焼き 炊き合わせ フルーツ(いよかん) すまし汁(青梗菜と揚げ)	親子どんぶり 菜の花和え すまし汁(花麩と白菜) 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(南瓜とあさつき)
エネルギー : 579 kcal 蛋白質 : 22.5 g 脂質 : 10.7 g 塩分 : 2.5 g	686 kcal 20.4 g 19.2 g 1.5 g	539 kcal 26.1 g 5.0 g 2.7 g	599 kcal 26.3 g 14.2 g 2.5 g	644 kcal 22.8 g 17.1 g 1.9 g
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(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)	御飯 鮭の西京漬け 野菜炊き合わせ フルーツ(オレンジ) すまし汁(大根と三つ葉)	うどん かき揚げ 青菜のきのこ和え 豆乳プリン	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 : 540 kcal 蛋白質 : 21.8 g 脂質 : 7.6 g 塩分 : 3.1 g	575 kcal 26.1 g 12.3 g 2.2 g	530 kcal 20.0 g 13.7 g 2.5 g	587 kcal 22.1 g 11.0 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29年 3月

[常 食]

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(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)	御飯 ささみフライ 春雨サラダ フルーツ(リンゴ) すまし汁(菜花としめじ)	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 干草和え フルーツ(いちご) すまし汁(もやしとわかめ)	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	668 kcal 22.0 g 17.8 g 1.6 g	587 kcal 22.3 g 14.6 g 2.4 g	490 kcal 23.2 g 4.9 g 1.9 g	624 kcal 22.7 g 17.9 g 2.0 g
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
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)	御飯 さけの照り焼き なすの煮物 フルーツ(いちご) 澄まし汁(大根とわかめ)
エネルギー : 653 kcal 蛋白質 : 24.6 g 脂質 : 19.1 g 塩分 : 1.7 g	647 kcal 25.1 g 18.5 g 3.0 g	577 kcal 23.7 g 11.3 g 1.8 g	609 kcal 19.5 g 13.4 g 2.4 g	527 kcal 21.3 g 8.5 g 2.3 g

*都合により献立を変更することがあります。