

〇〇 献立 一 覧 表 〇〇

平成25年 3月

[常 食]

| | | | 1(金) | | 2(土) | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | 御飯 肉じゃが ハムサラダ フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(とろろ昆布) | | ちらし寿司 天ぷら 菱形三色ゼリー 澄まし汁 | |
| | | | エネルギー : 611 kcal 蛋白質 : 21.4 g 脂 質 : 12.8 g 塩 分 : 3.0 g | | 599 kcal 17.5 g 9.2 g 2.6 g | |
| 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(土) | |
| 御飯 若鶏のふわふわ揚げ 青菜とひじきのごま和え フルーツ(文旦) すまし汁(若布と三つ葉) | 御飯 ほっけの色づけ ポテトサラダ フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(貝割れ菜とエリンギ) | 御飯 すき焼き風煮 胡瓜と若布の酢の物 ふるふるゼリー 澄まし汁(うずまきふ) | 御飯 魚の照り焼き(フリ) 大根と切昆布の煮物 フルーツ(オレンジ) すまし汁(豆腐と椎茸) | きつねうどん 筑前煮 菜の花のお浸し 桜餅 | 三色丼 春きゃべつのゴマネーズ和え フルーツ(キウイ) 澄まし汁(エリンギと三つ葉) | |
| エネルギー : 622 kcal 蛋白質 : 22.7 g 脂 質 : 17.5 g 塩 分 : 2.6 g | 619 kcal 23.6 g 12.0 g 2.5 g | 651 kcal 22.8 g 16.3 g 2.8 g | 595 kcal 25.9 g 14.0 g 2.9 g | 538 kcal 19.4 g 13.2 g 3.6 g | 636 kcal 21.7 g 18.7 g 3.0 g | |
| 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) | 16(土) | |
| 御飯 ぶり大根 青菜としめじの煮物 フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(豆腐と焼きばら海苔) | 御飯 ビーフシチュー サラダ盛り合わせ フルーツヨーグルト | 御飯 鮭の塩麴焼き 炊き合わせ みかんゼリー すまし汁(しめじともやし) | 御飯 豚肉の味噌漬け焼き 菜の花和え 澄まし汁(椎茸と三つ葉) フルーツ(オレンジ) | 御飯 肉豆腐 なめこの卸しあえ フルーツ(いちご) 澄まし汁(筍) | 御飯 ささみフライ ハムサラダ フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(大根と三つ葉) | |
| エネルギー : 585 kcal 蛋白質 : 22.9 g 脂 質 : 10.7 g 塩 分 : 3.3 g | 666 kcal 23.2 g 15.2 g 0.9 g | 561 kcal 25.9 g 3.9 g 3.0 g | 593 kcal 23.9 g 15.2 g 2.9 g | 575 kcal 26.5 g 8.9 g 3.1 g | 629 kcal 23.9 g 15.9 g 2.3 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25年 3月

[常食]

| 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | 23(土) |
|--|---|---|--|---|---|
| 御飯 白身魚の生姜煮 もやしのサラダ 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) | かき揚げうどん 厚焼き卵 ふろふき大根 フルーツ(いちご) | 御飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 フルーツ(はっさく) わかめのスープ | 御飯 鯖のみそ漬け焼き ジャガイモと椎茸の煮つけ フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(卵と玉葱) | 御飯 チキン南蛮 春菊とえのきの和え物 澄まし汁(キャベツ) フルーツ(パイナップル) |
| エネルギー : 541 kcal 蛋白質 : 23.2 g 脂質 : 7.9 g 塩分 : 3.5 g | 521 kcal 17.9 g 10.6 g 2.5 g | 536 kcal 15.3 g 18.9 g 3.2 g | 602 kcal 22.5 g 13.6 g 2.8 g | 590 kcal 26.0 g 9.5 g 2.2 g | 604 kcal 22.9 g 11.9 g 2.7 g |
| 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | 30(土) |
| 御飯 クリームシチュー ブロッコリーのごまあえ カクテルゼリー | 親子どんぶり しらあえ フルーツ(メロン) 澄まし汁(かぶと三つ葉) | 御飯 豚肉のしょうが焼き レタスとしめじの和え物 フルーツ(キウイ) 澄まし汁(チンゲン菜と椎茸) | 御飯 鯖の西京漬け 干草和え フルーツ(いちご) すまし汁(卵豆腐) | 御飯 さばの竜田揚げ キャベツと胡瓜の和え物 フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(大根) | カレーライス 野菜サラダ盛り合わせ フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(若布と葱) |
| エネルギー : 627 kcal 蛋白質 : 23.6 g 脂質 : 9.5 g 塩分 : 1.3 g | 656 kcal 27.1 g 15.5 g 3.5 g | 587 kcal 20.7 g 15.5 g 3.0 g | 566 kcal 27.4 g 10.2 g 3.3 g | 625 kcal 23.4 g 18.4 g 2.7 g | 688 kcal 20.5 g 19.7 g 3.5 g |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

*都合により献立を変更することがあります。