

献立表

慶和会 花いちもんめ
2022/3/1~2022/3/31

日		月		火		水		木		金		土		
1		2		3		4		5		6		7		
昼食				ビビンバ 温泉卵 果物 五目スープ		行事食（ひなまつり） 花ちらしずし つぼみ菜のお浸し プチケーキ すまし汁		御飯 鮭の唐揚げ 薬味ソース マカロニサラダ しそ味ひじき みそ汁		山菜なめこそば 揚げ出し豆腐の蟹あんかけ オレンジ		御飯 豚肉の生姜焼き お浸し 漬物 みそ汁		
				エネルギー 597kcal 蛋白質 24.7g 脂質 18.7g 食塩 2.7g	エネルギー 533kcal 蛋白質 22.7g 脂質 7.9g 食塩 4g	エネルギー 643kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15g 食塩 3.9g	エネルギー 435kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.9g 食塩 4.4g	エネルギー 513kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.4g 食塩 2.7g						
昼食	6		7		8		9		10		11		12	
	御飯 肉豆腐 なす なべしぎ 漬物 かき玉汁		さつま芋御飯 鶏肉のみそ焼き 春雨サラダ 漬物 すまし汁		御飯 焼魚（ほっけ） うの花炒り 梅干し みそ汁		御飯 カレー香り揚げ（赤魚） 菜果なます ふりかけ みそ汁		ハヤシライス キャベツとハインのサラダ 白菜スープ		御飯 煮魚（鯖） 山吹和え 漬物 みそ汁		えび天うどん ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 オレンジ	
エネルギー 590kcal 蛋白質 22.8g 脂質 18g 食塩 3.6g		エネルギー 570kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.7g 食塩 3.8g		エネルギー 488kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.6g 食塩 3.7g		エネルギー 530kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12g 食塩 3g		エネルギー 621kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19.5g 食塩 3.4g		エネルギー 529kcal 蛋白質 22.8g 脂質 13.4g 食塩 3g		エネルギー 507kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.2g 食塩 3.4g		
昼食	13		14		15		16		17		18		19	
	御飯 チキンのトマト煮 海藻サラダ ふりかけ みそ汁		油麩丼 ビーナッツ和え 豚汁		御飯 パンクキンシチュー ミックスフライ オレンジ		味噌ラーメン かに玉甘酢あんかけ 果物		御飯 鯖の香味焼き さつま芋と昆布の煮物 白菜つけ すまし汁		御飯 焼肉 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 みそ汁		御飯 粕漬け焼き（赤魚） なすの田楽 漬物 きのこ汁	
エネルギー 560kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13g 食塩 3.5g		エネルギー 526kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.7g 食塩 3.5g		エネルギー 624kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14.4g 食塩 3.1g		エネルギー 530kcal 蛋白質 21.7g 脂質 14.9g 食塩 7g		エネルギー 558kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.1g 食塩 3.2g		エネルギー 518kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15g 食塩 4.2g		エネルギー 506kcal 蛋白質 18g 脂質 13.1g 食塩 3.2g		
昼食	20		21		22		23		24		25		26	
	御飯 鯖の味噌煮 春雨の酢物 漬物 すまし汁		行事食（お彼岸） おはぎ 信田煮 つぼみ菜のお浸し 漬物 おくずかけ		御飯 フィッシュ南蛮（鱈） きゅうりとカニの和え物 漬物 みそ汁		チキンカレー 和風サラダ 春雨スープ		石巻やきそば フルーツヨーグルト わかめスープ		わかめごはん 焼魚（めばる） かぼちゃの甘煮 キャベツの浅漬け みそ汁		御飯 鶏肉の黒酢照り焼き 五目ビーフン 漬物 みそ汁	
エネルギー 533kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.5g 食塩 2.8g		エネルギー 517kcal 蛋白質 21.2g 脂質 7.3g 食塩 3.5g		エネルギー 597kcal 蛋白質 23.9g 脂質 17.7g 食塩 3.8g		エネルギー 604kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14g 食塩 4.9g		エネルギー 586kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.6g 食塩 3.7g		エネルギー 452kcal 蛋白質 20.4g 脂質 4.2g 食塩 3.7g		エネルギー 555kcal 蛋白質 22g 脂質 12.4g 食塩 3.6g		
昼食	27		28		29		30		31					
	御飯 八宝菜 かぼちゃサラダ 漬物 みそ汁		御飯 焼魚（鯖） なすのエビはさみ揚げ 白菜つけ みそ汁		おにぎり（みそ・ゆかり） 盛り合わせ お浸し 漬物 すいとん汁		麦ご飯 魚の味噌照り焼き（クロムツ） とろろ きゅうりの即席漬け 五目汁		豚丼 キャベツの酢の物 みそ汁					
エネルギー 584kcal 蛋白質 22g 脂質 12.4g 食塩 3.5g		エネルギー 604kcal 蛋白質 22.5g 脂質 21.5g 食塩 3.6g		エネルギー 576kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.4g 食塩 4.2g		エネルギー 536kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11g 食塩 4.2g		エネルギー 581kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.7g 食塩 3.6g						

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

