

献立表

慶和会 花いちもんめ
2023/3/1~2023/3/31

		日	月	火	水	木	金	土					
屋 食				1 御飯 魚のピカタ コールスローサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 525kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.5g 食塩 3.4g		2 御飯 鶏もも肉の甘辛煮 ジャーマンポテト 漬物 みそ汁 エネルギー 572kcal 蛋白質 24.1g 脂質 14.6g 食塩 3.4g		3 行事食(ひな祭り) 花ちらしずし 里芋の柚子味噌がけ 果物 すまし汁 エネルギー 573kcal 蛋白質 23g 脂質 5.8g 食塩 4.8g		4 きつねうどん 枝豆と豆腐のふんわり天 バナナ エネルギー 508kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 食塩 3.5g			
		5		6		7		8		9		10	
屋 食	5 御飯 幽庵焼き(クモツ) ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 梅干し みそ汁 エネルギー 518kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.5g 食塩 3.9g	6 御飯 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 563kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.7g 食塩 3g	7 ハヤシライス キャベツとパインのサラダ 白菜スープ エネルギー 621kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19.5g 食塩 3.4g	8 さつま芋御飯 炊き合わせ しらす干しの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 523kcal 蛋白質 16.5g 脂質 13g 食塩 4.4g	9 えび天とじ井 わさび和え 豚汁 エネルギー 545kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.5g 食塩 3.1g	10 味噌ラーメン 海鮮シューマイ オレンジ エネルギー 613kcal 蛋白質 25.9g 脂質 21.3g 食塩 7.6g	11 御飯 煮魚(めばる) 白和え 漬物 みそ汁 エネルギー 549kcal 蛋白質 25.4g 脂質 10.3g 食塩 3.6g						
								12		13		14	
屋 食	12 御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 きゅうりとわかめの酢の物 白菜つけ みそ汁 エネルギー 522kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11g 食塩 4.5g	13 エビピラフ 鶏ささみとごぼうサラダ フルーツ缶詰 コーンクリームスープ エネルギー 493kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.2g 食塩 3.3g	14 きのごあんかけそば ちくわ磯辺天ぷら バナナ エネルギー 450kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.3g 食塩 2.3g	15 御飯 黒酢酢鶏 ピーナッツ和え 漬物 みそ汁 エネルギー 575kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.6g 食塩 3.2g	16 御飯 焼魚(鯖) 大根の肉味噌がけ きゅうりの即席漬け かき玉汁 エネルギー 535kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.6g 食塩 3.8g	17 御飯 揚げ魚のおろし煮(鱈) ポテトサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 579kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.3g 食塩 2.9g	18 御飯 鶏もも肉のカレー風味ソテー 卵入りマカロニサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 560kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.3g 食塩 2g						
								19		20		21	
屋 食	19 御飯 豚玉煮 小松菜とあさりの辛し和え 漬物 みそ汁 エネルギー 488kcal 蛋白質 23g 脂質 10.1g 食塩 2.8g	20 御飯 赤魚の黄金漬焼き 里芋のごま煮 白菜つけ みそ汁(白菜・豆麩) エネルギー 468kcal 蛋白質 21.6g 脂質 5.6g 食塩 2.9g	21 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 エネルギー 517kcal 蛋白質 21.2g 脂質 7.3g 食塩 3.5g	22 あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ エネルギー 538kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.2g 食塩 4.3g	23 御飯 トマト煮込み豆腐ハンバーグ ごまサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 629kcal 蛋白質 16.8g 脂質 22g 食塩 3.8g	24 チキンカレー キャベツとツナのサラダ わかめスープ エネルギー 617kcal 蛋白質 16.8g 脂質 17.9g 食塩 4.9g	25 御飯 ミックスフライ 刻み昆布の炒物 ふりかけ みそ汁 エネルギー 631kcal 蛋白質 18g 脂質 21.3g 食塩 3.7g						
								26		27		28	
屋 食	26 御飯 鶏もも肉の照煮 菜果なます ふりかけ みそ汁 エネルギー 508kcal 蛋白質 20g 脂質 8.4g 食塩 3.5g	27 麻婆豆腐丼 ツナの和え物 オレンジ 五目スープ エネルギー 510kcal 蛋白質 21g 脂質 16.6g 食塩 2.3g	28 御飯 鯖の味噌煮 きゅうりと玉ねぎのなめ茸和え 三色煮豆 すまし汁 エネルギー 617kcal 蛋白質 23.7g 脂質 11.9g 食塩 3.3g	29 おにぎり(みそ・わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁 エネルギー 470kcal 蛋白質 14.8g 脂質 7.6g 食塩 4.3g	30 麦ご飯 豚肉の生姜焼き とろろ きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 520kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.1g 食塩 2.9g	31 御飯 焼魚(ほっけ) かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜つけ みそ汁 エネルギー 508kcal 蛋白質 23.2g 脂質 7.5g 食塩 3.7g							

※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。

