



献立表

慶和会 花いちもんめ
2024/3/1~2024/3/31

★新メニュー

	日	月	火	水	木	金	土
昼食						1	2
						御飯 魚のムニエル(たら) 胡麻ドレサラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 579kcal 蛋白質 22.5g 脂質 16.8g 食塩 2.6g	行事食(ひな祭り) 花ちらしずし 里芋のごま煮 果物 すまし汁 エネルギー 577kcal 蛋白質 25.6g 脂質 7.6g 食塩 4.1g
昼食	3	4	5	6	7	8	9
	御飯 鶏もも肉の甘辛煮 お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 487kcal 蛋白質 23g 脂質 9.3g 食塩 3.2g	御飯 魚の照り焼き(赤魚) がんも煮 ふりかけ みそ汁 エネルギー 516kcal 蛋白質 24.1g 脂質 10.1g 食塩 3.5g	御飯 豚肉の葱味噌焼き 柚香和え 梅干し すまし汁 エネルギー 575kcal 蛋白質 18g 脂質 16.6g 食塩 3.1g	鶏ごぼう炊き込みご飯 焼魚(鯖) たけのこの炒め煮 漬物 みそ汁 エネルギー 570kcal 蛋白質 25.8g 脂質 15.5g 食塩 4.2g	御飯 揚げ鶏のおろしがけ パンキンサラダ 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 607kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.5g 食塩 3g	きつねうどん なすの田楽 みかん エネルギー 443kcal 蛋白質 12.7g 脂質 13.6g 食塩 3.2g	きのごカレー リンゴとキャベツのサラダ 春雨スープ エネルギー 663kcal 蛋白質 17g 脂質 19.5g 食塩 4.3g
昼食	10	11	12	13	14	15	16
	御飯 えび玉風あんかけ きゅうりとカニカマの和え物 しそ昆布 みそ汁 エネルギー 508kcal 蛋白質 21.7g 脂質 12.3g 食塩 3.6g	豚丼 レモン和え みそ汁 エネルギー 499kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.2g 食塩 3.3g	御飯 煮魚(赤魚) 卵豆腐のかにあんかけ 煮豆 みそ汁 エネルギー 541kcal 蛋白質 27.7g 脂質 8.4g 食塩 3.4g	ソース焼きそば フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ エネルギー 536kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.1g 食塩 3.3g	御飯 魚の香り焼き(カマス) 筑前煮 ふりかけ すまし汁 エネルギー 555kcal 蛋白質 27.7g 脂質 10.4g 食塩 4.1g	おにぎり(みそ・菜めし) 盛り合わせ お浸し 漬物 山形風芋煮 エネルギー 576kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.4g 食塩 4.5g	御飯 魚の味噌照り焼き(クロムツ) サツパリポテト 白菜つけ すまし汁 エネルギー 631kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17g 食塩 4.7g
昼食	17	18	19	20	21	22	23
	御飯 ★メンチカツの甘辛煮 ツナの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 520kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.6g 食塩 3.5g	御飯 鯖の煮付け 里芋の柚子味噌がけ 梅干し かき玉汁 エネルギー 578kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.5g 食塩 3.8g	チキンカレー ボイルサラダ 白菜スープ エネルギー 604kcal 蛋白質 15.7g 脂質 15.4g 食塩 4.4g	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 469kcal 蛋白質 18.5g 脂質 4.8g 食塩 3.3g	醤油ラーメン 肉シューマイ バナナ エネルギー 497kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.6g 食塩 7.6g	御飯 赤魚の黄金漬焼き さつま芋と昆布の煮物 漬物 すいとん汁 エネルギー 543kcal 蛋白質 21.3g 脂質 4.2g 食塩 2.7g	御飯 黒酢酢鶏 お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 542kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.1g 食塩 3.1g
昼食	24	25	26	27	28	29	30
	御飯 魚の揚げ煮(鯖) ジャーマンポテト 漬物 みそ汁 エネルギー 742kcal 蛋白質 24g 脂質 30g 食塩 3.3g	なめこそば ちくわ磯辺天ぷら オレンジ エネルギー 454kcal 蛋白質 16.8g 脂質 12.6g 食塩 2.8g	豆御飯 魚の味噌照り焼き(カマス) 煮物 漬物 五目汁 エネルギー 586kcal 蛋白質 25.2g 脂質 10.1g 食塩 5.7g	御飯 和風おろしハンバーグ スイートポテトサラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 667kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17g 食塩 3.5g	エビピラフ 鶏ささみとごぼうサラダ 果物 コーンクリームスープ エネルギー 488kcal 蛋白質 16.6g 脂質 13.3g 食塩 3.3g	麦ご飯 豚肉の生姜焼き とろろ 白菜つけ みそ汁 エネルギー 522kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.7g 食塩 2.8g	御飯 魚の照り焼き(めばる) 枝豆と豆腐のふんわり天 ふりかけ みそ汁 エネルギー 583kcal 蛋白質 23.3g 脂質 18g 食塩 3.3g
昼食	31						
昼食	御飯 炒り鶏 お浸し 梅干し みそ汁 エネルギー 463kcal 蛋白質 17g 脂質 5.8g 食塩 2.8g						

※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。

