

# 3月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

3					4					5					6					7									
					豆腐のハンバーグ・ヒレカツ 人参甘煮・粉吹き芋 小松菜のごま和え 大根とこんにゃくの田楽 アスパラとベーコンのソテー ご飯・牛乳					鶏肉のから揚げ コールスロー ごぼうと舞茸の金平 オクラとしらすの和え物 春雨のサラダ・チーズ ご飯・牛乳					白身魚のマリネ ベーコンと大豆のトマト煮 もずくサラダ チーズポテト ご飯・牛乳					豚肉の生姜焼き 春巻き・コールスロー ブロッコリーのガーリックソテー 油揚げと大豆もやしの酢の物 竹輪の煮つけ・ご飯・牛乳									
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	833	kcal	蛋白質	29.7	g	エネルギー	836	kcal	蛋白質	29.8	g	エネルギー	842	kcal	蛋白質	33.3	g	エネルギー	870	kcal	蛋白質	29.5	g	
脂質		g	塩分	g	脂質	19.7	g	塩分	2.8	g	脂質	26.8	g	塩分	2.2	g	脂質	24	g	塩分	2.3	g	脂質	28.9	g	塩分	2.4	g	
10					11					12					13					14									
タンドリーチキン 小松菜ときのこのソテー ひじきのチーズサラダ かぼちゃのクリーム煮・りんご ご飯・牛乳					厚揚げと豚肉のみそ炒め あじフィーレフライ いんげんのお浸し 切り干し大根のサラダ 若竹煮・干しえびの佃煮 ご飯・牛乳					八宝菜・ゆで卵 じゃが芋と枝豆のサラダ チーズはんぺんフライ 昆布ときのこの炒め煮 ご飯・牛乳										ポークカレー ハムチーズピカタ 菜の花サラダ ふきの土佐煮 麦ご飯・牛乳									
エネルギー	864	kcal	蛋白質	32.1	g	エネルギー	850	kcal	蛋白質	32	g	エネルギー	881	kcal	蛋白質	29.9	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	831	kcal	蛋白質	29.9	g
脂質	28.6	g	塩分	2.3	g	脂質	23.8	g	塩分	2.5	g	脂質	29.6	g	塩分	2.6	g	脂質		g	塩分		g	脂質	26.3	g	塩分	2.5	g
17					18					19					20					21									
															春分の日														
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g					
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g					
24					25					26					27					28									
卵焼き れんこんのはさみ揚げ 塩鶏肉じゃが 人参のマリネサラダ 海鮮焼売 ご飯・牛乳					ビビンバ 豆腐サラダ がんとじゃが芋の煮物 オレンジ 麦ご飯・牛乳																								
エネルギー	896	kcal	蛋白質	29.3	g	エネルギー	816	kcal	蛋白質	31.8	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g			
脂質	28.8	g	塩分	2.1	g	脂質	25.2	g	塩分	2	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g			