

令和6年度 3月

予定献立表

*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

日付	A・B 記入欄	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
3 (月)		五目ちらし寿司 がんもの含め煮 野菜のマヨネーズ和え すまし汁 ミニカップケーキ ★Ca	805	26.3	32.2	2.3	コッペパン ラザニア風もち入りグラタン 水菜のサラダ レンズ豆のスープ 桃寒天ゼリー	847	32.7	28.1	3.1
4 (火)		ご飯 鶏肉のみそつくね焼き さつまいもチップス 辛子和え 沢煮わん ヨーグルト ★Ca ★鉄	794	32.6	22.8	2.5	ツナサンド ししゃものから揚げ フルーツサラダ 白いんげん豆の豆乳ポタージュ パインアップル ★Ca	831	35.3	36.8	3.2
5 (水)		ご飯 たらこの竜田揚げ ごま和え 豚汁 ヨーグルトゼリー	792	31.3	26.1	2.0	クロックムッシュ ツナとわかめのサラダ ポテトのミートソース煮 バナナ ★Ca ★繊維	812	38.1	34.0	3.3
6 (木)		豚キムチ丼 ナムル サムゲタン風スープ パインアップル(缶詰)	804	33.7	33.9	2.5	抹茶揚げパン ベーコンエッグ マセドニアポテトサラダ かぶのスープ オレンジ ★繊維	790	30.1	39.6	3.1
7 (金)		ゆかりご飯 レバーとじゃがいもの揚げ煮 小松菜のごま酢あえ わかめスープ バナナ ★鉄	802	30.8	26.8	2.3	担担麺 ニラ入り卵焼き 荳わかめの和え物 フルーツポンチ ★Ca ★鉄	859	34.5	35.7	2.9
10 (月)		大豆とひじきのご飯 ぼらの磯辺揚げ 和風みそサラダ かきたま汁 オレンジ	790	37.1	32.9	2.6	ガーリックトースト チキンカレーシチュー キャベツのあえもの ヨーグルト和え	832	28.9	36.8	3.0
12 (水)		他人丼 じゃがいものチーズ焼き もやしのあえもの すまし汁 いちご ★Ca	846	36.0	33.2	2.7	バターロール ポテトの挽肉サンドフライ ミモザサラダ かぶのスープ オレンジ ★繊維	817	34.9	33.8	3.0
13 (木)		ご飯 中華風卵焼き バンバンジー 白菜の白湯風スープ オレンジゼリー	791	32.3	27.5	2.1	ご飯 春巻き 小松菜のピリ辛サラダ 中華風コーンスープ オレンジ ★Ca ★鉄	900	34.1	31.0	2.2
14 (金)		ポークビーフカレーライス わかめとコーンのサラダ ミルクピーチゼリー ★繊維	851	29.0	29.3	1.9	麦ご飯 牛肉入りメンチカツ 磯香あえ ごまキムチ汁 パイナップル	893	33.1	32.8	2.9
17 (月)		キムチビビンバ ヤンニョムさば 大根ナムル わかめスープ いちご	873	36.0	33.2	3.0	ソース焼きそば シューマイ 大豆とチーズのサラダ 杏仁豆腐 ★繊維	836	36.1	37.9	2.7
18 (火)		わかめご飯 鶏肉のから揚げ ごま塩ポテト キャベツのさっぱり和え 豆腐のみそ汁 オレンジ ★繊維	790	30.1	28.5	3.0	コッペパン りんごジャム チーズハンバーグ グリーンサラダ ジュリエンスープ いちご	795	38.5	35.7	3.1
19 (水)		麦ご飯 麻婆豆腐 根菜チップス ツナサラダ いちご ★鉄	879	36.5	31.3	2.9	ソフト麺肉みそソース ポテトのどらやき 中華和え ヨーグルト ★Ca ★鉄	841	37.2	32.0	2.9

3月分の申込み締切日：12月19日(木)