

# 3月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

1				
エネルギー		kcal	蛋白質	g
脂質		g	塩分	g
4				
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				
エネルギー	850	kcal	蛋白質	32 g
脂質	23.8	g	塩分	2.5 g
5				
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				
エネルギー	845	kcal	蛋白質	32.6 g
脂質	24.7	g	塩分	2.3 g
6				
チンジャオロースー風 いかの照り焼き ハムチーズピカタ 菜の花の辛し和え ふきの土佐煮 麦ご飯・牛乳				
エネルギー	839	kcal	蛋白質	34 g
脂質	24.6	g	塩分	2.5 g
7				
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				
エネルギー	882	kcal	蛋白質	32.6 g
脂質	30.3	g	塩分	2.3 g
8				
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				
エネルギー	896	kcal	蛋白質	29.3 g
脂質	28.8	g	塩分	2.1 g
11				
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				
エネルギー	832	kcal	蛋白質	29.7 g
脂質	19.7	g	塩分	2.8 g
12				
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				
エネルギー	881	kcal	蛋白質	29.9 g
脂質	29.6	g	塩分	2.6 g
13				
エネルギー		kcal	蛋白質	g
脂質		g	塩分	g
14				
エネルギー		kcal	蛋白質	g
脂質		g	塩分	g
15				
エネルギー		kcal	蛋白質	g
脂質		g	塩分	g
18				
エネルギー		kcal	蛋白質	g
脂質		g	塩分	g
19				
エネルギー		kcal	蛋白質	g
脂質		g	塩分	g
20				
春分の日				
21				
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	870	kcal	蛋白質	29.5 g
脂質	28.9	g	塩分	2.4 g
22				
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	804	kcal	蛋白質	31.9 g
脂質	24	g	塩分	2.1 g
25				
鶏肉のから揚げ コールスロー・ミニトマト ごぼうと舞茸の金平 オクラとしらすの和え物 春雨の胡麻サラダ・チーズ ご飯・牛乳				
エネルギー	865	kcal	蛋白質	29.6 g
脂質	29.9	g	塩分	1.9 g
エネルギー		kcal	蛋白質	g
脂質		g	塩分	g
エネルギー		kcal	蛋白質	g
脂質		g	塩分	g

