

		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)		3月4日(土)					
昼食		米飯 110g 鶏の唐揚げ レモン風味サラダ フルーツ 味噌汁		米飯 110g かれいの煮付け 青菜の炒め煮 フルーツ・漬物 味噌汁		そばろ寿司 花野菜の梅マヨ和え フルーツヨーグルト あさりと菜の花の清汁		米飯 110g 鰻の西京焼 茄子の炒め煮 大根サラダ 清汁					
		1244 492 蛋白質 26.8 脂質 13.9 炭水化物 66.7 水分 349.9 食塩相当 3.2	1244 366 蛋白質 20.6 脂質 4.9 炭水化物 60.8 水分 336.2 食塩相当 2.7	1244 530 蛋白質 25.6 脂質 14.4 炭水化物 78.3 水分 348.5 食塩相当 2.9	1244 451 蛋白質 19.9 脂質 18.4 炭水化物 53.6 水分 332.8 食塩相当 3.0								
3時		シフォンケーキ		やわらかプリン		ひなまつりロール		レモンケーキ					
		1244 53 蛋白質 1.2 脂質 2.9 炭水化物 0.8 水分 2.6 食塩相当 0.1	1244 115 蛋白質 4.0 脂質 4.5 炭水化物 15.2 水分 80.3 食塩相当 0.1	1244 68 蛋白質 1.1 脂質 4.4 炭水化物 6.1 水分 5.6 食塩相当 0.0	1244 66 蛋白質 1.4 脂質 2.5 炭水化物 9.5 水分 2.0 食塩相当 0.0								
合計		1244 536 蛋白質 28.0 脂質 16.9 炭水化物 67.5 水分 352.4 食塩相当 3.3	1244 481 蛋白質 24.6 脂質 9.4 炭水化物 76.1 水分 416.6 食塩相当 2.8	1244 597 蛋白質 26.7 脂質 18.8 炭水化物 84.4 水分 354.1 食塩相当 2.8	1244 517 蛋白質 21.3 脂質 20.8 炭水化物 53.1 水分 332.8 食塩相当 3.0								
		3月6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10日(金)		3月11日(土)	
昼食		米飯 110g 鮭の生姜醤油焼き れんこんと鶏肉煮 フルーツ 味噌汁		米飯 110g 豚キムチ炒め アスパラとホタテのサラダ フルーツ 味噌汁		米飯 110g ミートボールのトマトソース煮 ポテトチーズサラダ フルーツ コンソメスープ		親子丼 ひじき煮 いちごフルーチェ 味噌汁		米飯 110g 鰻の甘酢あんかけ 白菜サラダ フルーツ・漬物 中華スープ		きつねうどん ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの炒め物 かぶの塩昆布和え フルーツ	
		1244 402 蛋白質 23.7 脂質 8.1 炭水化物 59.9 水分 316.1 食塩相当 2.5	1244 397 蛋白質 21.3 脂質 10.2 炭水化物 58.4 水分 379.4 食塩相当 2.4	1244 450 蛋白質 13.2 脂質 15.2 炭水化物 70.2 水分 356.7 食塩相当 2.1	1244 487 蛋白質 21.4 脂質 9.9 炭水化物 75.7 水分 375.7 食塩相当 3.0	1244 439 蛋白質 19.0 脂質 11.5 炭水化物 69.1 水分 386.4 食塩相当 2.4	1244 290 蛋白質 11.0 脂質 5.3 炭水化物 53.4 水分 467.5 食塩相当 2.4						
3時		よもぎまんじゅう・おかし		蒸しケーキ		ｼﾞﾌﾞﾙｲﾝｶﾞﾌﾞﾙ		スイートポテト		ようかん		カステラ	
		1244 110 蛋白質 1.5 脂質 2.6 炭水化物 16.3 水分 0.1 食塩相当 0.0	1244 82 蛋白質 1.6 脂質 3.5 炭水化物 10.7 水分 9.0 食塩相当 0.1	1244 94 蛋白質 1.8 脂質 4.9 炭水化物 11.1 水分 3.5 食塩相当 0.0	1244 112 蛋白質 0.8 脂質 3.8 炭水化物 18.7 水分 17.4 食塩相当 0.0	1244 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 32.0 水分 32.0 食塩相当 0.0	1244 110 蛋白質 2.4 脂質 1.3 炭水化物 22.1 水分 0.0 食塩相当 0.0						
合計		1244 511 蛋白質 25.2 脂質 10.7 炭水化物 76.1 水分 316.2 食塩相当 2.7	1244 480 蛋白質 22.9 脂質 13.7 炭水化物 69.1 水分 388.5 食塩相当 2.5	1244 544 蛋白質 15.0 脂質 20.1 炭水化物 81.2 水分 380.2 食塩相当 2.1	1244 600 蛋白質 22.2 脂質 13.8 炭水化物 94.4 水分 393.1 食塩相当 3.1	1244 512 蛋白質 19.0 脂質 11.6 炭水化物 86.4 水分 418.4 食塩相当 2.4	1244 400 蛋白質 13.5 脂質 6.6 炭水化物 75.5 水分 467.5 食塩相当 2.4						
		3月13日(月)		3月14日(火)		3月15日(水)		3月16日(木)		3月17日(金)		3月18日(土)	
昼食		米飯 110g 牛肉と春雨炒め 菜の花としらすの酢味噌和え フルーツ 清汁		ケチャップライス ホワイトシチュー キャベツサラダ フルーツ		米飯 110g 肉豆腐 アスパラのにんにく炒め フルーツ・漬物 味噌汁		米飯 110g 白身魚のオニオンソース ブロッコリーサラダ フルーツ コンソメスープ		米飯 110g 鶏肉のねぎ味噌焼き オクラの和風和え フルーツ 清汁		ポークカレー ほうれん草のベーコン炒め トマトとコーンのサラダ ジャムヨーグルト	
		1244 407 蛋白質 21.3 脂質 9.0 炭水化物 64.0 水分 316.2 食塩相当 2.0	1244 593 蛋白質 18.4 脂質 17.4 炭水化物 95.2 水分 337.5 食塩相当 2.3	1244 536 蛋白質 18.0 脂質 25.4 炭水化物 64.3 水分 404.2 食塩相当 2.8	1244 408 蛋白質 19.0 脂質 11.3 炭水化物 62.0 水分 343.4 食塩相当 2.8	1244 345 蛋白質 21.3 脂質 5.3 炭水化物 57.4 水分 326.5 食塩相当 2.4	1244 557 蛋白質 17.2 脂質 20.6 炭水化物 81.4 水分 250.3 食塩相当 2.8						
3時		バームクーヘン		小豆のパウンドケーキ		ピーナッツパン		たこ焼き		どらやき			
		1244 103 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 14.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	1244 0 蛋白質 0 脂質 0 炭水化物 0 水分 0 食塩相当 0	1244 136 蛋白質 3.7 脂質 4.5 炭水化物 20.9 水分 23.0 食塩相当 0.3	1244 110 蛋白質 2.7 脂質 4.0 炭水化物 15.8 水分 0.0 食塩相当 0.2	1244 91 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 9.4 水分 52.5 食塩相当 0.6	1244 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.4 食塩相当 0.2						
合計		1244 511 蛋白質 22.6 脂質 13.6 炭水化物 78.1 水分 316.2 食塩相当 2.0	1244 593 蛋白質 18.4 脂質 17.4 炭水化物 95.2 水分 337.5 食塩相当 2.3	1244 672 蛋白質 15.0 脂質 29.9 炭水化物 85.3 水分 427.2 食塩相当 3.1	1244 518 蛋白質 21.7 脂質 15.3 炭水化物 77.8 水分 343.4 食塩相当 2.2	1244 435 蛋白質 23.2 脂質 10.4 炭水化物 66.8 水分 381.0 食塩相当 3.0	1244 674 蛋白質 19.9 脂質 21.9 炭水化物 104.5 水分 272.9 食塩相当 3.0						
		3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3月24日(金)		3月25日(土)	
昼食		米飯 110g 麻婆豆腐 白菜の中華炒め フルーツ 中華スープ		米飯 110g フライ盛合せ 小松菜の煮浸し フルーツ 豚汁		雑穀ご飯 五目卵焼き たけのこの炒り煮 フルーツ 味噌汁		米飯 110g 鶏肉のピリ辛焼き さつま芋の甘露煮 もやし和え物 味噌汁		ソース焼きそば シューマイ 胡瓜のナムル フルーツ 味噌汁		米飯 110g 鰻のネギ塩焼き 里芋と牛肉煮 フルーツ・漬物 味噌汁	
		1244 423 蛋白質 20.4 脂質 12.3 炭水化物 61.6 水分 374.2 食塩相当 2.5	1244 490 蛋白質 13.1 脂質 16.9 炭水化物 78.1 水分 359.8 食塩相当 2.4	1244 453 蛋白質 19.3 脂質 10.1 炭水化物 71.6 水分 397.1 食塩相当 3.1	1244 412 蛋白質 21.3 脂質 7.6 炭水化物 69.8 水分 329.3 食塩相当 2.8	1244 394 蛋白質 14.0 脂質 11.8 炭水化物 63.5 水分 256.9 食塩相当 2.8	1244 446 蛋白質 21.3 脂質 16.9 炭水化物 73.2 水分 334.7 食塩相当 2.7						
3時		チョコドームケーキ		ぼたもち風		ﾊﾞﾝﾈﾝﾊﾞﾝ		今川焼		パンプティング		やわらか杏仁豆腐	
		1244 97 蛋白質 2.4 脂質 3.3 炭水化物 81.0 水分 17.6 食塩相当 0.0	1244 69 蛋白質 1.3 脂質 0.1 炭水化物 16.1 水分 12.4 食塩相当 0.0	1244 114 蛋白質 2.4 脂質 1.9 炭水化物 21.9 水分 68.2 食塩相当 0.0	1244 87 蛋白質 1.8 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当 0.0	1244 137 蛋白質 6.0 脂質 4.2 炭水化物 19.7 水分 68.0 食塩相当 0.4	1244 74 蛋白質 1.9 脂質 1.1 炭水化物 14.2 水分 66.9 食塩相当 0.0						
合計		1244 520 蛋白質 22.7 脂質 15.6 炭水化物 61.6 水分 316.2 食塩相当 2.0	1244 568 蛋白質 14.4 脂質 17.0 炭水化物 94.2 水分 372.2 食塩相当 2.4	1244 567 蛋白質 21.7 脂質 12.0 炭水化物 93.6 水分 455.4 食塩相当 3.2	1244 500 蛋白質 23.1 脂質 8.0 炭水化物 89.0 水分 347.5 食塩相当 2.7	1244 532 蛋白質 20.8 脂質 16.0 炭水化物 83.3 水分 324.8 食塩相当 3.2	1244 520 蛋白質 23.1 脂質 18.0 炭水化物 73.2 水分 401.5 食塩相当 2.7						
		3月27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31日(金)			
昼食		米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 スパゲティサラダ フルーツ クリームスープ		ピピンパ丼 春雨中華サラダ りんごフルーチェ ワンタンスープ		米飯 110g シーフードカレー キャベツのツナサラダ フルーツポンチ コンソメスープ		米飯 110g 豚肉のバーベキュー風 大根の煮物 フルーツ 味噌汁		米飯 110g たらの山椒煮 レンコン炒め フルーツ・漬物 味噌汁			
		1244 477 蛋白質 14.9 脂質 6.7 炭水化物 61.0 水分 336.8 食塩相当 2.8	1244 521 蛋白質 19.6 脂質 7.7 炭水化物 76.7 水分 363.0 食塩相当 2.9	1244 686 蛋白質 18.2 脂質 12.8 炭水化物 124.1 水分 325.4 食塩相当 2.6	1244 372 蛋白質 21.6 脂質 4.2 炭水化物 62.9 水分 337.8 食塩相当 2.7	1244 380 蛋白質 18.6 脂質 3.8 炭水化物 66.8 水分 332.3 食塩相当 3.0							
3時		飴カステラ		エクレア		ﾓﾝﾊﾞﾝｷ		マーラーカオ		コーヒーゼリー			
		1244 68 蛋白質 1.2 脂質 0.7 炭水化物 61.0 水分 0.9 食塩相当 0.0	1244 105 蛋白質 1.5 脂質 12.8 炭水化物 7.6 水分 12.8 食塩相当 0.1	1244 142 蛋白質 3.5 脂質 4.9 炭水化物 20.5 水分 25.2 食塩相当 0.3	1244 133 蛋白質 3.1 脂質 19.9 炭水化物 21.2 水分 19.9 食塩相当 0.3	1244 86 蛋白質 0.5 脂質 75.0 炭水化物 0.0 水分 0.0 食塩相当 0.0							
合計		1244 548 蛋白質 16.1 脂質 11.9 炭水化物 95.4 水分 336.8 食塩相当 2.8	1244 626 蛋白質 21.0 脂質 20.8 炭水化物 94.3 水分 376.8 食塩相当 3.0	1244 608 蛋白質 21.7 脂質 17.7 炭水化物 144.8 水分 350.6 食塩相当 2.9	1244 505 蛋白質 24.8 脂質 9.1 炭水化物 94.0 水分 357.7 食塩相当 3.0	1244 448 蛋白質 18.9 脂質 8.1 炭水化物 78.9 水分 407.3 食塩相当 3.0							

※仕入の都合により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承下さい。