



月間献立表



						3月 1日(金)		3月 2日(土)		
昼食						米飯 110g 牛肉と春雨炒め ピーナッツ和え フルーツ 味噌汁	そぼろ寿司 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	糖質 8.0 脂質 8.0 水分 354.6	糖質 5.0 脂質 14.4 水分 348.5	
						糖質 18.1 炭水化物 63.6 食塩相当 2.5	糖質 25.6 炭水化物 78.3 食塩相当 2.8			
3時						たい焼き	ひなまつりロール	糖質 1.8 脂質 0.4 水分 18.2	糖質 1.1 脂質 4.4 水分 5.6	
						糖質 68 炭水化物 19.4 食塩相当 0.0	糖質 6.1 炭水化物 6.1 食塩相当 0.0			
合計						糖質 467 脂質 8.4 水分 372.8	糖質 597 脂質 18.8 水分 354.1	糖質 26.7 炭水化物 84.4 食塩相当 2.8	糖質 26.7 炭水化物 84.4 食塩相当 2.8	
		3月 4日(月)	3月 5日(火)	3月 6日(水)	3月 7日(木)	3月 8日(金)	3月 9日(土)			
昼食	米飯 110g 鶏肉の胡麻風味焼き 焼き茄子 大根サラダ 清汁	米飯 110g 鮭のムニエルきのこソース れんこんと鶏肉煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 豚キムチ炒め ホタテサラダ フルーツ 味噌汁	親子丼 ひじき煮 いちごフルーチェ 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	米飯 110g 鯉の甘酢あんかけ 白菜サラダ フルーツ 漬物 中華スープ	糖質 354 脂質 8.7 水分 357.8	糖質 453 脂質 11.9 水分 335.1	糖質 21.3 脂質 10.2 水分 381.2	糖質 21.4 脂質 9.9 水分 375.7
		糖質 22.6 炭水化物 51.4 食塩相当 3.1	糖質 24.9 炭水化物 63.9 食塩相当 2.8	糖質 21.3 炭水化物 58.6 食塩相当 2.4	糖質 21.4 炭水化物 75.7 食塩相当 3.0	糖質 13.2 脂質 15.2 水分 361.2	糖質 18.0 脂質 11.5 水分 381.9			
3時	レモンケーキ	もみじまんじゅう	蒸しケーキ	スイートポテト	ツアツアツワッフル	ようかん				
	糖質 66 脂質 2.5 水分 0.0	糖質 98 脂質 2.3 水分 8.3	糖質 63 脂質 0.2 水分 9.4	糖質 112 脂質 3.8 水分 17.4	糖質 9.4 脂質 4.9 水分 3.5	糖質 73 脂質 0.1 水分 32.0	糖質 1.0 脂質 17.3 水分 0.0			
合計	糖質 420 脂質 11.1 水分 357.8	糖質 552 脂質 14.2 水分 343.4	糖質 461 脂質 10.4 水分 390.6	糖質 600 脂質 13.8 水分 393.1	糖質 545 脂質 20.1 水分 364.7	糖質 510 脂質 11.6 水分 413.9	糖質 19.0 炭水化物 81.7 食塩相当 2.4			
		3月 11日(月)	3月 12日(火)	3月 13日(水)	3月 14日(木)	3月 15日(金)	3月 16日(土)			
昼食	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	きつねうどん スナックの炒め物 かぶの塩昆布和え 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	ケチャップライス ホホワイトシチュー キャベツサラダ フルーツ	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	糖質 557 脂質 20.6 水分 260.3	糖質 290 脂質 4.6 水分 467.5	糖質 18.0 脂質 25.4 水分 404.2	糖質 18.4 脂質 17.4 水分 337.5
		糖質 17.2 炭水化物 81.4 食塩相当 2.8	糖質 11.0 炭水化物 53.4 食塩相当 2.4	糖質 18.0 炭水化物 64.3 食塩相当 2.8	糖質 18.4 炭水化物 94.4 食塩相当 2.3	糖質 19.0 炭水化物 82.1 食塩相当 2.1	糖質 21.3 脂質 5.3 水分 332.2			
3時	よもぎまんじゅう・おかし	バームクーヘン	ぶどうゼリー	小豆のパウンドケーキ	ピーナッツパン	たこ焼き				
	糖質 110 脂質 2.6 水分 0.1	糖質 103 脂質 0.0 水分 0.0	糖質 56 脂質 0.0 水分 85.8	糖質 136 脂質 4.5 水分 23.0	糖質 110 脂質 4.0 水分 0.0	糖質 91 脂質 4.2 水分 52.5	糖質 1.9 炭水化物 5.4 食塩相当 0.6			
合計	糖質 667 脂質 23.2 水分 260.4	糖質 393 脂質 9.9 水分 467.5	糖質 18.1 脂質 25.4 水分 490.0	糖質 22.0 脂質 21.9 水分 360.5	糖質 21.7 脂質 15.3 水分 347.2	糖質 23.2 脂質 10.4 水分 385.8	糖質 23.2 炭水化物 77.9 食塩相当 2.2			
		3月 18日(月)	3月 19日(火)	3月 20日(水)	3月 21日(木)	3月 22日(金)	3月 23日(土)			
昼食	米飯 110g 豚肉の生姜炒め 葉の花としらすの酢味噌和え フルーツ 清汁	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 漬物 味噌汁	長崎ちゃんぽん シューマイ 胡瓜のナムル フルーツ	糖質 393 脂質 8.4 水分 357.1	糖質 423 脂質 12.3 水分 374.2	糖質 17.2 脂質 14.7 水分 358.3	糖質 453 脂質 10.1 水分 387.1
		糖質 22.6 炭水化物 60.1 食塩相当 1.7	糖質 20.4 炭水化物 61.6 食塩相当 2.5	糖質 17.2 炭水化物 77.2 食塩相当 2.6	糖質 19.3 脂質 7.6 水分 387.1	糖質 21.4 炭水化物 70.0 食塩相当 2.9	糖質 19.4 炭水化物 72.7 食塩相当 4.7			
3時	どらやき	チョコドームケーキ	ぼたもち風	パナッパド	今川焼	パンピング				
	糖質 117 脂質 1.3 水分 12.6	糖質 104 脂質 3.5 水分 17.6	糖質 69 脂質 0.1 水分 12.4	糖質 114 脂質 1.9 水分 68.2	糖質 87 脂質 0.4 水分 18.2	糖質 137 脂質 4.2 水分 68.0	糖質 6.0 炭水化物 19.7 食塩相当 0.4			
合計	糖質 510 脂質 9.6 水分 369.7	糖質 527 脂質 15.8 水分 391.8	糖質 18.6 脂質 14.8 水分 370.7	糖質 21.7 脂質 12.0 水分 455.4	糖質 21.7 脂質 8.0 水分 352.7	糖質 25.3 脂質 17.1 水分 556.1	糖質 25.3 炭水化物 83.3 食塩相当 1.9			
		3月 25日(月)	3月 26日(火)	3月 27日(水)	3月 28日(木)	3月 29日(金)	3月 30日(土)			
昼食	米飯 110g 鯖の塩焼き 里芋と牛肉煮 フルーツ 味噌汁	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	ビビンバ丼 春雨中華サラダ りんごフルーチェ ワンタンスープ	シーフードカレー アスパラの炒め物 キャベツのツナサラダ フルーツポンチ	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	糖質 419 脂質 14.9 水分 329.6	糖質 477 脂質 11.2 水分 338.8	糖質 19.6 脂質 13.2 水分 363.9	糖質 16.5 脂質 15.0 水分 199.1
		糖質 20.7 炭水化物 57.5 食塩相当 2.2	糖質 14.9 炭水化物 81.0 食塩相当 2.8	糖質 19.6 炭水化物 76.7 食塩相当 2.9	糖質 16.5 炭水化物 86.6 食塩相当 2.5	糖質 21.5 炭水化物 62.9 食塩相当 2.7	糖質 18.5 炭水化物 66.7 食塩相当 0.4			
3時	やわらか杏仁豆腐	鈴カステラ	エクレー	ミノンケーキ	マラーカオ	コーヒーゼリー				
	糖質 74 脂質 1.1 水分 66.8	糖質 68 脂質 0.7 水分 0.0	糖質 105 脂質 7.7 水分 12.8	糖質 142 脂質 4.9 水分 25.2	糖質 133 脂質 4.2 水分 19.9	糖質 86 脂質 3.8 水分 75.0	糖質 0.5 炭水化物 12.1 食塩相当 0.0			
合計	糖質 494 脂質 16.0 水分 396.4	糖質 546 脂質 11.9 水分 338.8	糖質 21.0 脂質 20.8 水分 376.6	糖質 20.0 脂質 19.8 水分 224.3	糖質 24.6 脂質 9.1 水分 357.7	糖質 19.0 炭水化物 78.8 食塩相当 3.0	糖質 19.0 炭水化物 78.8 食塩相当 3.0			