



3月 月間献立表

| | 3月 2日(月) | 3月 3日(火) | 3月 4日(水) | 3月 5日(木) | 3月 6日(金) | 3月 7日(土) |
|-----------|--|---|---|---|--|--|
| 昼食 | 米飯 110g 豚肉のトマトソース煮 マカロニツナサラダ フルーツ コンソメスープ 110g 510kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.7g 炭水化物 72.7g 水分 375.4g 食塩相当 1.8g | そばろ寿司 花野菜のかにあんかけ フルーツヨーグルト あさりと菜の花の清汁 460kcal 蛋白質 23.8g 脂質 10.7g 炭水化物 70.5g 水分 363.4g 食塩相当 2.7g | 米飯 110g 鶏肉の胡麻味噌焼き ジャーマンポテト 大根サラダ 清汁 453kcal 蛋白質 23.3g 脂質 16.3g 炭水化物 56.5g 水分 352.5g 食塩相当 2.4g | 米飯 110g 豚キムチ炒め 春雨中華サラダ フルーツ 中華風玉子スープ 481kcal 蛋白質 17.9g 脂質 16.1g 炭水化物 69.2g 水分 342.5g 食塩相当 2.3g | 米飯 110g 揚げ魚のきのこあんかけ れんこんと豚肉煮 フルーツ 味噌汁 452kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.5g 炭水化物 66.5g 水分 343.9g 食塩相当 2.5g | 親子丼 いんげんサラダ フルーツ 味噌汁 471kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.8g 炭水化物 67.0g 水分 383.9g 食塩相当 2.5g |
| 3時 | パニラババロア 101kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.9g 炭水化物 18.8g 水分 66.4g 食塩相当 0.0g | 桜ロールケーキ 80kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.9g 炭水化物 8.1g 水分 6.9g 食塩相当 0.1g | 紅茶蒸しパン 73kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.8g 炭水化物 15.0g 水分 18.2g 食塩相当 0.2g | どらやき 117kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1.3g 炭水化物 23.2g 水分 12.6g 食塩相当 0.2g | チョコプリン 64kcal 蛋白質 1.6g 脂質 1.1g 炭水化物 1.2g 水分 52.8g 食塩相当 0.0g | コーヒゼリー 98kcal 蛋白質 0.5g 脂質 4.2g 炭水化物 15.0g 水分 65.0g 食塩相当 0.0g |
| 合計 | 611kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.5g 炭水化物 91.4g 水分 441.8g 食塩相当 1.8g | 539kcal 蛋白質 25.1g 脂質 15.6g 炭水化物 78.6g 水分 370.3g 食塩相当 2.7g | 526kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.1g 炭水化物 71.6g 水分 370.8g 食塩相当 2.6g | 598kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.3g 炭水化物 92.4g 水分 355.1g 食塩相当 2.4g | 516kcal 蛋白質 22.8g 脂質 13.6g 炭水化物 67.7g 水分 396.7g 食塩相当 2.5g | 569kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.1g 炭水化物 82.0g 水分 449.0g 食塩相当 2.5g |
| | 3月 9日(月) | 3月 10日(火) | 3月 11日(水) | 3月 12日(木) | 3月 13日(金) | 3月 14日(土) |
| 昼食 | 米飯 110g 白身魚のオニオンソース オクラの和風サラダ フルーツ 味噌汁 439kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.9g 炭水化物 68.5g 水分 352.4g 食塩相当 2.5g | かき玉うどん スタッエンドウの炒め物 かぶの塩昆布和え フルーツ いなり寿司 461kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.4g 炭水化物 75.2g 水分 454.9g 食塩相当 4.3g | シーフードカレー 菜の花とベーコンのソテー カリフラワーサラダ ジャムヨーグルト 479kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.1g 炭水化物 73.7g 水分 285.8g 食塩相当 2.9g | 米飯 110g 鯖の塩こうじ焼き 筑前煮 フルーツ 味噌汁 470kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14.1g 炭水化物 64.8g 水分 320.0g 食塩相当 2.6g | 米飯 110g 肉豆腐 アスパラのにんにく炒め 漬物 フルーツ 味噌汁 470kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.8g 炭水化物 68.6g 水分 440.8g 食塩相当 2.5g | 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 523kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.6g 炭水化物 79.7g 水分 343.2g 食塩相当 2.4g |
| 3時 | 黒糖まんじゅう・おかし 139kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 炭水化物 16.1g 水分 9.6g 食塩相当 0.3g | 抹茶ババロア 113kcal 蛋白質 3.0g 脂質 1.9g 炭水化物 21.0g 水分 63.4g 食塩相当 0.0g | バームクーヘン 112kcal 蛋白質 1.4g 脂質 6.2g 炭水化物 12.8g 水分 2.6g 食塩相当 0.0g | スイスロール 107kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.3g 炭水化物 15.4g 水分 0.0g 食塩相当 0.2g | オレンジゼリー 60kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 14.8g 水分 76.8g 食塩相当 0.0g | いちごプリン 121kcal 蛋白質 1.8g 脂質 5.3g 炭水化物 18.7g 水分 55.5g 食塩相当 0.1g |
| 合計 | 578kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.1g 炭水化物 84.5g 水分 362.0g 食塩相当 2.7g | 574kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.3g 炭水化物 96.3g 水分 518.3g 食塩相当 4.4g | 590kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.3g 炭水化物 86.5g 水分 288.4g 食塩相当 2.9g | 577kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.4g 炭水化物 80.1g 水分 320.0g 食塩相当 2.7g | 530kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.9g 炭水化物 83.4g 水分 517.6g 食塩相当 2.5g | 644kcal 蛋白質 20.4g 脂質 21.8g 炭水化物 98.5g 水分 398.6g 食塩相当 2.5g |
| | 3月 16日(月) | 3月 17日(火) | 3月 18日(水) | 3月 19日(木) | 3月 20日(金) | 3月 21日(土) |
| 昼食 | ゆかりご飯 ふくさ焼 そぼろきんぴら フルーツ 味噌汁 448kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.2g 炭水化物 68.6g 水分 375.0g 食塩相当 2.9g | 米飯 110g 豚肉の生姜炒め 菜の花としらすの酢味噌和え フルーチェ 清汁 456kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.8g 炭水化物 54.1g 水分 391.7g 食塩相当 2.3g | 米飯 110g 麻婆茄子 白菜の中華炒め フルーツ 中華スープ 497kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.4g 炭水化物 68.5g 水分 375.9g 食塩相当 2.4g | 米飯 110g ぶりの煮付 いんげんとウイナーソテー 漬物 フルーツ 味噌汁 468kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.9g 炭水化物 59.2g 水分 322.8g 食塩相当 2.5g | ピビンバ丼 春雨中華サラダ フルーチェ ワンタンスープ 春分の日 452kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.0g 炭水化物 61.3g 水分 348.1g 食塩相当 2.9g | 米飯 110g 鶏肉のマスタード焼き オクラの和風和え フルーツヨーグルト 清汁 485kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.5g 炭水化物 62.2g 水分 355.0g 食塩相当 1.9g |
| 3時 | ぶどうゼリー 71kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.3g 炭水化物 12.5g 水分 62.7g 食塩相当 0.0g | しっとりおからケーキ(チョコ・プル) 80kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.8g 炭水化物 7.9g 水分 9.9g 食塩相当 0.1g | マンゴープリン 68kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.5g 炭水化物 14.2g 水分 57.8g 食塩相当 0.2g | 水ようかん栗 73kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水化物 17.3g 水分 32.0g 食塩相当 0.0g | ドームケーキ(チョコ) 97kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.3g 炭水化物 0.0g 水分 17.6g 食塩相当 0.0g | カスタードワッフル 90kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.4g 炭水化物 13.2g 水分 0.0g 食塩相当 0.0g |
| 合計 | 519kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.5g 炭水化物 81.1g 水分 437.7g 食塩相当 2.9g | 537kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.6g 炭水化物 61.9g 水分 401.5g 食塩相当 2.3g | 566kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.9g 炭水化物 82.7g 水分 433.7g 食塩相当 2.5g | 541kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.0g 炭水化物 76.5g 水分 354.8g 食塩相当 2.5g | 549kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.3g 炭水化物 61.3g 水分 365.7g 食塩相当 2.9g | 575kcal 蛋白質 25.7g 脂質 20.9g 炭水化物 75.4g 水分 355.0g 食塩相当 2.0g |
| | 3月 23日(月) | 3月 24日(火) | 3月 25日(水) | 3月 26日(木) | 3月 27日(金) | 3月 28日(土) |
| 昼食 | 米飯 110g 豚肉のパーベキュー風 大根の煮物 フルーツ 味噌汁 472kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.4g 炭水化物 67.9g 水分 384.1g 食塩相当 2.4g | 米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 ベーコンとチンゲン菜のソテー スパゲティサラダ フルーツ 479kcal 蛋白質 15.0g 脂質 15.1g 炭水化物 74.4g 水分 254.8g 食塩相当 2.2g | 醤油ラーメン 焼売 ほうれん草のナムル フルーツ 490kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.9g 炭水化物 73.0g 水分 493.8g 食塩相当 4.1g | チキンカレー アスパラの炒め物 カリフラワーとツナのサラダ フルーツ 502kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.7g 炭水化物 70.9g 水分 259.0g 食塩相当 2.7g | 米飯 110g フライ盛合せ 里芋の煮物 フルーツ 味噌汁 539kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15.4g 炭水化物 85.0g 水分 361.5g 食塩相当 2.7g | 米飯 110g たらの山椒煮 れんこん炒め フルーツ 味噌汁 366kcal 蛋白質 18.4g 脂質 4.8g 炭水化物 64.6g 水分 325.9g 食塩相当 2.5g |
| 3時 | 抹茶豆乳蒸しパン 83kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.4g 炭水化物 15.8g 水分 16.3g 食塩相当 0.2g | マスカットゼリー 71kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.3g 炭水化物 12.5g 水分 62.7g 食塩相当 0.0g | やわらか杏仁豆腐 79kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.2g 炭水化物 14.8g 水分 67.7g 食塩相当 0.0g | プリン 69kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.7g 炭水化物 13.4g 水分 57.8g 食塩相当 0.1g | 今川焼き 87kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.4g 炭水化物 19.4g 水分 18.2g 食塩相当 0.0g | 紅茶風味のケーキ 176kcal 蛋白質 3.5g 脂質 9.2g 炭水化物 21.0g 水分 28.4g 食塩相当 0.4g |
| 合計 | 555kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.8g 炭水化物 83.7g 水分 400.4g 食塩相当 2.6g | 550kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.4g 炭水化物 86.9g 水分 317.5g 食塩相当 2.2g | 569kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.1g 炭水化物 87.8g 水分 561.5g 食塩相当 4.1g | 571kcal 蛋白質 20.1g 脂質 19.4g 炭水化物 84.2g 水分 316.8g 食塩相当 2.8g | 627kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.9g 炭水化物 104.4g 水分 379.7g 食塩相当 2.7g | 542kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.0g 炭水化物 85.6g 水分 354.3g 食塩相当 2.9g |
| | 3月 30日(月) | 3月 31日(火) | | | | |
| 昼食 | 米飯 110g 鶏のねぎ味噌焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーサラダ 清汁 436kcal 蛋白質 25.8g 脂質 15.4g 炭水化物 53.8g 水分 345.7g 食塩相当 2.0g | 米飯 110g 鯖の塩焼き かぼちゃのいとし煮 フルーツ けんちん汁 457kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.8g 炭水化物 71.8g 水分 338.3g 食塩相当 1.7g | | | | |
| 3時 | かぼちゃババロア 81kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.4g 炭水化物 14.7g 水分 55.9g 食塩相当 0.0g | カステラ 116kcal 蛋白質 2.6g 脂質 0.4g 炭水化物 23.3g 水分 0.0g 食塩相当 0.0g | | | | |
| 合計 | 517kcal 蛋白質 28.2g 脂質 16.8g 炭水化物 68.5g 水分 401.6g 食塩相当 2.1g | 573kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.2g 炭水化物 95.0g 水分 338.3g 食塩相当 1.7g | | | | |