

# 2024年 3月 月間献立表(夕食)

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
				ご飯 清汁 豚肉となすの味噌炒め ひじきの煮物 黒糖ケーキ エネルギー721kcal たんぱく質26.6g 脂質28.4g 食塩相当量1.6g	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 かぶの白だし煮 ぶどうゼリー エネルギー657kcal たんぱく質24.2g 脂質24.1g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 具沢山玉子焼き さつま芋レモン煮 プチシュー エネルギー700kcal たんぱく質24.0g 脂質20.3g 食塩相当量2.5g
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 味噌汁 八宝菜 大根の炒め煮 焼きプリンタルト エネルギー662kcal たんぱく質22.6g 脂質19.4g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 白身魚のラビゴットソース 冬瓜のくず煮 マンゴープリン エネルギー679kcal たんぱく質25.3g 脂質17.7g 食塩相当量3.2g	ご飯 白菜とにらのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼 アスパラとウインナーのソテー ぶどうゼリー エネルギー690kcal たんぱく質24.5g 脂質27.1g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 魚の味醂醤油焼 肉じゃが カステラ エネルギー644kcal たんぱく質25.8g 脂質12.9g 食塩相当量1.8g	ご飯 味噌汁 チキンピカタ きゅうりの蟹カマ和え 焼きプリンタルト エネルギー731kcal たんぱく質30.4g 脂質24.8g 食塩相当量2.9g	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 かぶの昆布茶和え すりおろし白桃 エネルギー663kcal たんぱく質23.9g 脂質23.9g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き さつま芋レモン煮 マンゴープリン エネルギー753kcal たんぱく質25.0g 脂質20.4g 食塩相当量2.6g
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 玉葱とマカロニのスープ 白身魚のチーズ焼き じゃが芋のガーリック炒め ミルクレープ エネルギー663kcal たんぱく質31.2g 脂質19.3g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 豚肉と海老の中華煮 大根のきんぴら 焼きプリンタルト エネルギー660kcal たんぱく質23.6g 脂質19.2g 食塩相当量3.4g	ご飯 味噌汁 筑前煮 ビーンズサラダ ワッフル エネルギー634kcal たんぱく質21.5g 脂質18.1g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルトケーキ エネルギー679kcal たんぱく質28.6g 脂質22.4g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草のしらす和え カスタードどら焼き エネルギー619kcal たんぱく質22.3g 脂質12.9g 食塩相当量3.2g	ご飯 清汁 回鍋肉 ナムル 焼きプリンタルト エネルギー718kcal たんぱく質21.9g 脂質27.7g 食塩相当量2.2g	ご飯 具沢山汁 ブリの照焼 さっぱりサラダ みかんゼリー エネルギー656kcal たんぱく質28.0g 脂質16.5g 食塩相当量3.2g
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 ハムと白菜のコンソメスープ 唐揚げ 鍋しぎ ぶどうゼリー エネルギー674kcal たんぱく質18.8g 脂質21.3g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ ヨーグルトケーキ エネルギー659kcal たんぱく質20.9g 脂質16.9g 食塩相当量3.3g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 さつま芋のレモン煮 プチシュー エネルギー686kcal たんぱく質26.9g 脂質18.3g 食塩相当量2.1g	ご飯 コーンと菜の花のスープ 鶏肉のチーズカレー焼き 野菜のトマト煮 カスタードどら焼き エネルギー723kcal たんぱく質28.4g 脂質22.1g 食塩相当量2.6g	ご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き マカロニサラダ コーヒーゼリー エネルギー616kcal たんぱく質25.9g 脂質12.3g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしだれ 人参のドレッシング和え りんごゼリー エネルギー659kcal たんぱく質25.6g 脂質18.4g 食塩相当量2.3g	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 カクテルサラダ みかん缶 エネルギー696kcal たんぱく質26.3g 脂質26.5g 食塩相当量2.6g
25	26	27	28	29	30	31
ご飯 味噌汁 フライ盛合せ 青梗菜と油揚げの煮浸し りんごゼリー エネルギー711kcal たんぱく質16.8g 脂質23.0g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 鯖のニンニク味噌焼き ツナサラダ ワッフル エネルギー621kcal たんぱく質27.2g 脂質18.3g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 白菜と油揚げの煮浸し やわらかプリン エネルギー664kcal たんぱく質28.5g 脂質19.6g 食塩相当量2.6g	炒飯 具沢山汁 メンチカツ 杏仁豆腐いちごソース エネルギー694kcal たんぱく質22.0g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 大根とコーンのスープ 豚の角煮 ほうれん草のお浸し いちごゼリー エネルギー763kcal たんぱく質20.4g 脂質30.9g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 焼きプリンタルト エネルギー682kcal たんぱく質21.5g 脂質16.8g 食塩相当量3.4g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き ブロッコリーサラダ ワッフル エネルギー687kcal たんぱく質27.8g 脂質24.4g 食塩相当量2.7g

\* 食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。