

# 2024年 3月 月間献立表(朝食)

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
				ごはん 味噌汁 生揚げの甘辛煮 アスパラとウインナーのソテー ジョア ふりかけセレクト エネルギー556kcal たんぱく質18.2g 脂質11.6g 食塩相当量2.2g	ごはん 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ほうれん草ピーナツ和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー590kcal たんぱく質23.8g 脂質13.7g 食塩相当量2.8g	ごはん 味噌汁 ビーフンソテー マカロニサラダ ジョア ふりかけセレクト エネルギー562kcal たんぱく質15.8g 脂質9.0g 食塩相当量2.1g
4	5	6	7	8	9	10
ごはん 味噌汁 肉団子の中華煮 ツナサラダ ふりかけセレクト エネルギー611kcal たんぱく質21.0g 脂質21.0g 食塩相当量3.4g	ごはん 味噌汁 ポテトのチーズ焼き ピーマンと茄子のお浸し ふりかけセレクト エネルギー547kcal たんぱく質16.4g 脂質12.8g 食塩相当量3.8g	ごはん 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト エネルギー588kcal たんぱく質14.7g 脂質19.9g 食塩相当量2.7g	ごはん 味噌汁 肉豆腐 いんげんのお浸し ふりかけセレクト エネルギー561kcal たんぱく質24.1g 脂質14.2g 食塩相当量2.6g	ごはん 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 ツナサラダ ふりかけセレクト エネルギー592kcal たんぱく質21.0g 脂質19.5g 食塩相当量2.4g	ごはん 味噌汁 厚揚げと白菜の旨煮 人参しりしり ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー559kcal たんぱく質18.2g 脂質11.9g 食塩相当量2.6g	ごはん 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー ほうれん草ピーナツ和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー550kcal たんぱく質15.7g 脂質11.4g 食塩相当量3.0g
11	12	13	14	15	16	17
ごはん 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 人参しりしり ふりかけセレクト エネルギー552kcal たんぱく質16.1g 脂質14.8g 食塩相当量3.2g	ごはん 味噌汁 お麩の卵とじ 花野菜とウインナーソテー ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー585kcal たんぱく質20.6g 脂質12.4g 食塩相当量2.8g	ごはん 味噌汁 豚肉のオイスター炒め ほうれん草のくすみ和え ふりかけセレクト エネルギー584kcal たんぱく質23.3g 脂質16.5g 食塩相当量3.5g	ごはん 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 小松菜と人参のごま和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー518kcal たんぱく質15.0g 脂質8.3g 食塩相当量2.4g	ごはん 味噌汁 食パン&りんごジャム チキンと野菜のポトフ カリフラワーサラダ 牛乳 エネルギー556kcal たんぱく質24.8g 脂質17.3g 食塩相当量2.7g	ごはん 味噌汁 清汁 お麩の卵とじ なすの香味サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー546kcal たんぱく質17.0g 脂質9.5g 食塩相当量2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 オクラとなすの和え物 ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー594kcal たんぱく質19.3g 脂質14.2g 食塩相当量2.6g
18	19	20	21	22	23	24
ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え ふりかけセレクト エネルギー572kcal たんぱく質20.5g 脂質20.0g 食塩相当量2.4g	ごはん 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 花野菜とウインナーソテー ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー592kcal たんぱく質22.0g 脂質15.5g 食塩相当量2.5g	ごはん 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 人参しりしり ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー560kcal たんぱく質15.5g 脂質11.0g 食塩相当量2.8g	ごはん 味噌汁 人参とピーマンのスープ トマト入り卵炒め カリフラワーのマヨ和え ふりかけセレクト エネルギー559kcal たんぱく質18.5g 脂質19.1g 食塩相当量2.9g	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 春雨サラダ ふりかけセレクト エネルギー532kcal たんぱく質13.8g 脂質12.9g 食塩相当量2.9g	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の中華煮 ツナの和風和え ふりかけセレクト エネルギー587kcal たんぱく質22.3g 脂質16.8g 食塩相当量3.5g	食パン&チョコクリーム チキンのポトフ カリフラワーサラダ 牛乳 エネルギー616kcal たんぱく質27.3g 脂質20.2g 食塩相当量3.0g
25	26	27	28	29	30	31
ごはん 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 オクラとなすの和え物 ふりかけセレクト エネルギー550kcal たんぱく質18.3g 脂質14.3g 食塩相当量2.2g	ごはん 味噌汁 ハンバーグみぞれあん 煮豆 ふりかけセレクト エネルギー547kcal たんぱく質20.3g 脂質7.3g 食塩相当量2.4g	ごはん 味噌汁 魚の西京焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト エネルギー614kcal たんぱく質18.7g 脂質22.7g 食塩相当量2.6g	ごはん 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーとキャベツのペペロン炒め ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー577kcal たんぱく質18.0g 脂質15.9g 食塩相当量2.5g	ごはん 味噌汁 食パン&りんごジャム チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳 エネルギー640kcal たんぱく質26.8g 脂質20.1g 食塩相当量3.0g	ごはん 味噌汁 お麩の卵とじ なすの香味サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー554kcal たんぱく質17.8g 脂質9.8g 食塩相当量3.0g	ごはん 味噌汁 ポテトのチーズ焼き ピーマンと茄子のお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー610kcal たんぱく質19.0g 脂質14.2g 食塩相当量3.9g

\* 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。