



# 3月のお献立

		3月1日(土曜日)	3月2日(日曜日)	3月3日(月曜日)	3月4日(火曜日)	3月5日(水曜日)	3月6日(木曜日)	3月7日(金曜日)
朝	基本	米飯 いわし生姜煮 キャベツとササミのサラダ きゅうちゃん みそ汁(葱・わか)	米飯 切昆布と薩摩揚げの炒り煮 もやし和風和え うぐいす豆 みそ汁(玉葱・絹さや)	米飯 里芋のそぼろ煮 キャベツのお浸し ふりかけ みそ汁(しめじ・カワ)	米飯 なすのそぼろ煮 法蓮草炒め たいみそ みそ汁(白菜・葱)	米飯 オムレツ コーンサラダ 白菜漬け みそ汁(玉葱・じゃが芋)	米飯 なすとジャコ含め煮 ウィンナーソテー ふりかけ みそ汁(薩摩芋・葱)	米飯 厚焼き卵 小松菜のお浸し 練り梅 みそ汁(豆腐・葱)
		エネルギー 360 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 5.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 327 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 3.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 348 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 8.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 12.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 7.4 g 食塩 2.5 g
昼	基本	米飯 豚バラと南瓜の煮物 野菜ソテー マカロニサラダ みそ汁(油揚げ・舞茸)	米飯 サバのソテー あんかけ玉子豆腐 菜の花の辛子和え みそ汁(キャベツ・シメジ)	ひな寿司 回鍋肉 いちごの生クリームかけ みそ汁(豆腐・葉大根)	カレーライス 福神漬・らっきょう 豆腐サラダ フルーツヨーグルト	米飯 さわらのチーズ西京焼き 生揚げと刻み昆布煮 なたね和え みそ汁(豆腐・葱)	鶏南蛮そば 野菜の素揚げ コールスローサラダ りんご	米飯 アジフライ 酢味噌和え 薩摩芋の甘煮 清汁(蒸し蒲鉾・三つ葉)
		エネルギー 547 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 23.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 21.6 g 食塩 5.2 g	エネルギー 897 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 42.1 g 食塩 4.3 g	エネルギー 801 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 22.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 12.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.0 g 食塩 3.7 g
3	基本	くろ棒	芋ようかん	ひな祭りムース 	レーズン蒸しパン	どら焼	今川焼	チーズ蒸しパン
		エネルギー 59 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 54 kcal 蛋白質 0.4 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 12.3 g 食塩 0.1 g	エネルギー 178 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 2.7 g 食塩 0.4 g	エネルギー 117 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 1.3 g 食塩 0.2 g	エネルギー 87 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.0 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 3.9 g 食塩 0.5 g
夕	基本	米飯 鮭のムニエル タルタルソース ブロッコリーと春雨の煮込み オレンジ みそ汁(豆腐・葉大根)	米飯 鶏もも肉のレモン醤油焼き 南瓜ベコンのソテー 杏仁豆腐 みそ汁(麩・わかめ)	米飯 若鶏の揚げおろし 炒り豆腐 お浸し みそ汁(蕪)	米飯 コロッケ 玉葱のあっさり炒め ミモザサラダ(ブロッコリー) みそ汁(油揚げ・カワ)	米飯 八宝菜 きのこソテー 法蓮草のゆず浸し みそ汁(大根・葉)	米飯 チンジャオロース(豚) ひじき煮 煮奴 みそ汁(油揚げ・カワ)	米飯 豚ロースの塩麹焼き 卵の花炒り煮 サラダ みそ汁(大根・絹竹)
		エネルギー 631 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 21.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 23.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 28.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 27.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 13.8 g 食塩 4.2 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 21.0 g 食塩 1.8 g
栄養価計		エネルギー 1597 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 54.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 50.7 g 食塩 10.9 g	エネルギー 2053 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 86.3 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1937 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 60.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 43.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 39.4 g 食塩 12.2 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 43.3 g 食塩 8.5 g

# 3月のお献立

		3月8日(土曜日)	3月9日(日曜日)	3月10日(月曜日)	3月11日(火曜日)	3月12日(水曜日)	3月13日(木曜日)	3月14日(金曜日)
朝	基本	米飯 ジャーマンポテト こかぶのツナ和え のり佃煮 みそ汁(白菜・大根葉)	米飯 五目豆 法蓮草とキノコの炒め煮 刻みたくあん みそ汁(玉葱・油揚げ)	米飯 厚揚げのそぼろあん おかか和え(菜の花) ふりかけ みそ汁(南瓜・かぶ葉)	米飯 筍の炒り煮 きゅうりの和え物 白花豆 みそ汁(茄子・葱)	米飯 鮭の塩焼(朝) 絹さやと卵のあっさり炒め 野沢菜漬け みそ汁(大根・ねぎ)	米飯 焼き卵 ピーマンと薩摩揚げの炒め ふりかけ みそ汁(小松菜・麩)	米飯 鱈の塩焼(朝) 隠元のべーコンソテー のり佃煮 みそ汁(かぶ・かぶ葉)
		エネルギー 395 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 9.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 6.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 8.3 g 食塩 2.0 g
昼	基本	牛丼 スクランブルエッグ ナムル みそ汁(舞茸・絹竹)	米飯 眼張の照り焼き 白和え マカロニソテー みそ汁(茄子・葱)	米飯 かに玉あんかけ ピーマンソテー 酢の物(ひじき) 中華スープ	米飯 肉団子の甘酢あんかけ 青梗菜としめじのソテー 五目卵焼き 味噌汁(麩・わか)	米飯 天ぶら(エビ・薩摩びー・マナシ) ほうれん草の磯辺和え キャベツのソテー みそ汁(白菜・かいり)	米飯 鶏の照り煮 がんもの含め煮 カニサラダ みそ汁(ニラ・玉葱)	米飯 スパニッシュオムレツ ナムル 白菜のスープ煮 コーンポタージュ
		エネルギー 661 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 37.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 12.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 24.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 23.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 25.7 g 食塩 3.4 g
3	基本	ぜんざい	ワッフル	抹茶あずきゼリー	りんごきんとん	みたらし団子	カステラ	乳菓まんじゅう 
		エネルギー 76 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.1 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.8 g 食塩 0.0 g	エネルギー 90 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 2.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 93 kcal 蛋白質 0.5 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 1.4 g 食塩 0.7 g	エネルギー 125 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 2.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 29 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 0.4 g 食塩 0.0 g
夕	基本	米飯 サバのみそ煮 1 ポテトサラダ 挽肉と青菜の甘辛炒め くずし豆腐のスープ	米飯 豚しゃぶのキャベツ添え ブロッコリーとベーコンの炒め 生揚げの煮物 みそ汁(麩・わか)	米飯 鮭の生姜風味から揚げ 塩バター肉じゃが 野菜の浅漬け みそ汁(なめこ・油揚げ)	米飯 鱈の梅煮 小松菜の煮しめ チーズハンペンフライ みそ汁(油揚げ・かいり)	米飯 肉味噌豆腐 かぼちゃの旨煮 ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁(えのき・葱)	米飯 鮭のカレーパン粉焼き じゃが芋の煮物 白菜と胡瓜のソテー 若竹汁	米飯 鱈の五目あんかけ じゃが芋の味噌煮 胡瓜とわかめの酢の物 清汁(豆腐・三つ葉)
		エネルギー 660 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 31.2 g 食塩 4.0 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 23.4 g 食塩 5.3 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 24.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 28.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 636 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 13.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 10.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.5 g 食塩 3.0 g
栄養価計		エネルギー 1792 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 80.8 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 49.2 g 食塩 11.0 g	エネルギー 1632 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 54.9 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1735 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 59.6 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 34.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 43.6 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 47.9 g 食塩 8.4 g

# 3月のお献立

		3月15日(土曜日)	3月16日(日曜日)	3月17日(月曜日)	3月18日(火曜日)	3月19日(水曜日)	3月20日(木曜日)	3月21日(金曜日)
朝	基本	米飯 目玉焼き サラダ 桜大根 みそ汁(かぶ・大根葉)	米飯 金平ポテト ほうれん草のソテー ふりかけ みそ汁(もやし・カブ)	米飯 野菜と薩摩揚げの煮物 厚焼き卵 のり佃煮 みそ汁(大根・葉大根)	米飯 オムレツ 二色玉ねぎのサラダ しば漬け みそ汁(じゃが芋・葉)	米飯 いわし生姜煮 隠元のペーコンソテー ふりかけ みそ汁(なめこ・葱)	米飯 ちくわの煮物 なめこおろし うぐいす豆 みそ汁(南瓜・葱)	米飯 はんぺんの煮物 玉葱のあっさり炒め 桜大根 みそ汁(里芋・葱)
		エネルギー 389 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.2 g 食塩 1.9 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 1.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.1 g 食塩 3.8 g
昼	基本	米飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ ビーフンソテー みそ汁(小松菜・麩)	米飯 豚の生姜焼き ふきの信田煮 中華風和え みそ汁(豆腐・葱)	米飯 クリームシチュー 小松菜とペーコンの炒め カニサラダ オレンジ	米飯 メンチカツ 煮奴 ごま和え みそ汁(椎茸・かぶ葉)	米飯 たらのカレー風味から揚げ キャベツのオカ和 マカロニサラダ オニオンスープ	ちらし寿司(鯖・ヒラメ) ごま和え(杓・ツメ) 里芋の田舎風 みそ汁(玉葱・油揚げ)	米飯 酢鶏 昆布とさつま芋の煮物 杏仁豆腐 中華風スープ(春雨)
		エネルギー 510 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 16.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 29.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 715 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 29.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 19.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 6.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 22.0 g 食塩 3.0 g
3	基本	ワッフル	いちごババロア	プリン	パウンドケーキ	ヨーグルトムース	ぼたもち 	抹茶ようかん
		エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.8 g 食塩 0.0 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 7.8 g 食塩 0.1 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 5.9 g 食塩 0.2 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 9.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 9.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 0.2 g 食塩 0.0 g	エネルギー 68 kcal 蛋白質 1.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g
夕	基本	米飯 鶏つくねの照り煮 菜の花の胡麻和え 揚げ出し豆腐 みそ汁(白菜・椎茸)	米飯 黒はんぺんフライ ふろふき大根 りんご 実だくさん汁	米飯 鯖の塩焼き 白和え きのこソテー 清汁(昆布・三つ葉)	米飯 鮭のムニエル 外付け 豆腐と小松菜のチャンプル レンコンのきんぴら りんごのコンポート	米飯 豚肉と野菜の炒め ごま豆腐 大根のゆかり和え みそ汁(里芋・三つ葉)	米飯 ハンバーグ 小松菜と桜えびのさっと煮 たたききゅうり みそ汁(茄子・葱)	米飯 鯖の煮付け 豆腐のヒレあん煮 酢味噌和え みそ汁(えのき・葉大根)
		エネルギー 516 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 16.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 663 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 30.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 19.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 19.0 g 食塩 2.2 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 25.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.9 g 食塩 2.7 g
栄養価計		エネルギー 1504 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 49.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1733 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 74.9 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1678 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 61.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1667 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 60.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1491 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 53.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1363 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 20.7 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 41.0 g 食塩 9.5 g

# 3月のお献立

		3月22日(土曜日)	3月23日(日曜日)	3月24日(月曜日)	3月25日(火曜日)	3月26日(水曜日)	3月27日(木曜日)	3月28日(金曜日)
朝	基本	米飯 糸コンの炒り煮 スクランブルエッグ しば漬け みそ汁(薩摩芋・葉大根)	米飯 厚揚げの煮物 アロコリとペーコンの炒め ふりかけ みそ汁(玉葱・葱)	米飯 キャベツとウインナーの炒め じゃが芋の白煮 野沢菜漬け みそ汁(もやし・葱)	米飯 厚焼き卵 小松菜と生揚げの煮物 べったら漬け みそ汁(南瓜・玉葱)	米飯 五目豆 玉葱のあっさり炒め 桜大根 みそ汁(玉葱・カブ)	米飯 目玉焼き もやし炒め ふりかけ みそ汁(じゃが芋・葱)	米飯 さつまいもの甘辛煮 菜の花のお浸し 練り梅 みそ汁(ワカメ・エノキ)
		エネルギー 405 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 7.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 6.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.5 g 食塩 3.2 g
昼	基本	山菜おこわ 鮭の塩麹焼き ジャーマンポテト みそ汁(しめじ・葱)	米飯 鶏の唐揚げ 炒り豆腐 拌三絲(中華サラダ) みそ汁(なめこ・葱)	米飯 鰯のかば焼き 青菜の卵とじ 和風サラダ みそ汁(白菜・葉大根)	米飯 かつ煮 白和え 野菜サラダ みそ汁(大根・葉大根)	米飯 肉団子と牛蒡と蓮根の甘酢 里芋と人参の煮物 なたね和え みそ汁(キャベツ・葱)	米飯 天ぷら(エビ・薩摩ビーマナス) 酢味噌和え ふきのおかか煮 清汁(麩・三つ葉)	米飯 チキンの香草焼き キャベツのオカ和 エビボールの磯辺揚げ みそ汁(白菜・渦巻き麩)
		エネルギー 445 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 28.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 25.0 g 食塩 2.8 g
3	基本	くろ棒	ワッフル	酒蒸まんじゅう	ミルクゼリー	いとこケーキ	抹茶あずきゼリー	白玉団子
		エネルギー 59 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.8 g 食塩 0.0 g	エネルギー 102 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 2.3 g 食塩 0.1 g	エネルギー 188 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 9.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 90 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 2.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 2.7 g 食塩 0.0 g
夕	基本	米飯 豚肉のねぎ塩炒め 青梗菜のお浸し ブルーベリーヨーグルト 卵スープ	米飯 ぶりの照り焼き かぼちゃサラダ 葱ぬた かきたま汁	米飯 ポークピカタ 切干大根煮 バナナ みそ汁(茄子・油揚げ)	米飯 鮭のねぎみそ焼き ごま豆腐 マカロニサラダ のっぺい汁	米飯 アジの梅かつお焼き じゃがバターコン 蒸し鶏とキャベツの辛子和え 清汁(素麺・三つ葉)	米飯 鶏肉のクリーム煮 茄子の香味炒め コールスローサラダ コンソメスープ	米飯 エビチリ 卵豆腐 ごま酢和え 中華スープ(なると・ニラ)
		エネルギー 456 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 17.8 g 食塩 3.9 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 22.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 17.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.5 g 食塩 4.3 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.3 g 食塩 2.7 g
栄養価計		エネルギー 1365 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 37.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 74.5 g 脂質 53.6 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 38.8 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1552 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 55.0 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 52.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 39.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1708 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 52.5 g 食塩 8.7 g

# 3月のお献立

		3月29日(土曜日)	3月30日(日曜日)	3月31日(月曜日)	4月1日(火曜日)	4月2日(水曜日)	4月3日(木曜日)	4月4日(金曜日)
朝	基本	米飯 いわし生姜煮 和風サラダ 金山寺みそ みそ汁(油揚げ・キャベツ)	米飯 ホイルウナ 青菜のしらす和え 三色豆 みそ汁(豆腐・葱)	米飯 昆布とさつま芋の煮物 ツナ和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・葉)				
		エネルギー 400 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 8.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 14.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 3.9 g 食塩 2.6 g				
昼	基本	米飯 ハンバーグ ひじき煮 ポテトサラダ コーンポタージュ	米飯 クリームコロッケ&エビカツ ごぼうのしぐれ煮 ミモザサラダ(ブロッコリー) まいたけのスープ	米飯 春キャベツとチキンの香味だれ 白和え マカロニサラダ みそ汁(豆腐・葱)				
		エネルギー 635 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 26.6 g 食塩 4.1 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 23.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 23.2 g 食塩 3.9 g				
3	基本	やわらかサブレ	原宿ドック	プリン				
		エネルギー 92 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 5.5 g 食塩 0.1 g	エネルギー 102 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.5 g 食塩 0.1 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 5.9 g 食塩 0.2 g				
夕	基本	米飯 眼張の煮付け さつま芋とリンゴの重ね煮 豆腐と小松菜のチャンプル みそ汁(えのき・わか)	米飯 豚バラの梅あんかけ ホウチヤのそぼろ煮 三色和え みそ汁(薩摩芋・三つ葉)	米飯 八宝菜 大豆サラダ ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ)				
		エネルギー 476 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 9.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 24.0 g 食塩 4.8 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 18.6 g 食塩 3.3 g				
栄養価計		エネルギー 1603 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 50.3 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1821 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 65.1 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 51.6 g 食塩 10.0 g	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 0 kcal 蛋白質 0.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g