



献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ご飯 チキンとなすの田楽 白滝とピーマンの炒め物 いこみこうや 白菜の辛子和え 即席みそ汁 I補材 - 639 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 26.6 g 食塩 3.4 g	ご飯 かれのい南蛮漬 里芋のそぼろあんかけ ひじきの煮物 もやし和風サラダ 即席みそ汁 I補材 - 505 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.8 g 食塩 3.8 g	ご飯 牛肉の柳川風 竹輪の磯炒め 大根と人参の煮物 青梗菜のなめ茸和え 即席みそ汁 I補材 - 538 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.1 g 食塩 3.0 g
6	7	8	9	10
ご飯 鮭の塩焼き 牛肉と筍の炒め物 さつま揚げの炒め煮 おくらの梅和え 即席みそ汁 I補材 - 519 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 14.9 g 食塩 3.0 g	ご飯 豚肉の生姜焼 れんこんの炒め物 春雨サラダ 菜ばなのお浸し 即席みそ汁 I補材 - 577 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 24.1 g 食塩 2.7 g	ご飯 鯖のカレー風味揚げ ほうれん草の スパニッシュオムレツ ビーフン炒め 人参とレーズンのマリネ 即席みそ汁 I補材 - 691 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 30.0 g 食塩 2.8 g	ご飯 八宝菜 とうもろこしの香ばし揚げ さつま芋の煮物 青梗菜のくるみ和え 即席みそ汁 I補材 - 548 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.5 g 食塩 3.2 g	ご飯 白身魚の香草焼 大豆ボールのトマト煮 キノコとベーコンの ガーリック炒め キャベツの胡麻和え 即席みそ汁 I補材 - 484 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.2 g 食塩 2.9 g
13	14	15	16	17
ご飯 松風焼 かぶの煮物 チャプチェ 胡瓜の生姜醤油漬 即席みそ汁 I補材 - 515 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.6 g 食塩 3.1 g	ご飯 さわらの木の芽焼 もやしと小松菜の炒め物 里芋とベーコンのマヨネーズ焼き おくらの和え物 即席みそ汁 I補材 - 521 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 19.4 g 食塩 2.6 g	ご飯 メンチカツ 切干し大根の煮付け スパゲティサラダ 青梗菜のお浸し 即席みそ汁 I補材 - 599 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 21.8 g 食塩 3.0 g	ご飯 ぶりの西京焼き メンマと白滝の炒め物 車麩の煮物 春キャベツのゆかり和え 即席みそ汁 I補材 - 485 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.1 g 食塩 3.0 g	ご飯 酢豚 かにしゅうまい ニラ玉 かぶの胡麻和え 即席みそ汁 I補材 - 646 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 25.2 g 食塩 3.2 g
20	21	22	23	24
ご飯 蒸魚の野菜あんかけ 肉じゃが ふきのジャコの炒め ほうれん草のお浸し 即席みそ汁 I補材 - 494 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.5 g 食塩 3.0 g	ご飯 鶏肉の梅肉焼 人参しりしり なすと桜えびの炒め物 セロリと柚子のマリネ 即席みそ汁 I補材 - 544 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 22.0 g 食塩 2.6 g	ご飯 鯖の幽庵焼 筑前煮 ブロッコリーのあんかけ 小松菜の磯和え 即席みそ汁 I補材 - 516 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.9 g	ご飯 和風きのこハンバーグ 筍とピーマンの カレー風味炒め 細切り昆布の炒め煮 いんげんの土佐和え 即席みそ汁 I補材 - 486 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 13.6 g 食塩 3.2 g	ご飯 西京焼き 豚バラとぜんまいの炒め煮 南瓜サラダ 大葉と竹輪のピリ辛和え 即席みそ汁 I補材 - 610 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 24.6 g 食塩 2.6 g
27	28	29	30	
ご飯 鶏肉のホワイトソースかけ いかと青梗菜の塩炒め がんもの煮物 キャベツの辛子和え 即席みそ汁 I補材 - 501 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.7 g 食塩 2.9 g	ご飯 粕漬 かんぴょうの卵とじ きんぴらごぼう ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 I補材 - 409 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 6.1 g 食塩 2.8 g	筍ご飯 すき焼き風煮 なすの揚げ浸し ビーンズサラダ 胡瓜とみょうがの浅漬 いちご 即席みそ汁 I補材 - 707 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 37.4 g 食塩 3.4 g	ご飯 ほっけの味醂醤油漬 里芋の干草あんかけ 豚バラともやしの炒め物 小松菜の磯和え 即席みそ汁 I補材 - 458 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.6 g 食塩 4.4 g	

4月といえば… (卯月)
4月に思いつくものとして「桜」という方が圧倒的に多いそうです。季節も冬から春に変わりお花見にはいい季節ですね。お散歩がてら近所の桜を見て回るのはいかがでしょうか。何か新しい発見があるかもしれません。



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
*お弁当は19時までにお召し上がり下さい。