



月間献立表



		3月 1日(土)				
昼食						米飯 110g 牛肉と春雨炒め ピーナッツ和え フルーツ 味噌汁
						1144~ 380 蛋白質 18.1 脂質 8.0 炭水化物 63.6 水分 354.6 食塩相当量 2.5
3時						たい焼き
						1144~ 87 蛋白質 1.9 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当量 0.0
合計						1144~ 467 蛋白質 19.9 脂質 8.4 炭水化物 83.0 水分 372.8 食塩相当量 2.6
		3月 3日(月)	3月 4日(火)	3月 5日(水)	3月 6日(木)	3月 7日(金)
昼食	そばろ寿司 花野菜の梅マヨ和え フルーツヨーグルト あさりと菜の花の清汁	米飯 110g 鶏肉の胡麻風味焼き 焼き茄子 大根サラダ 清汁	米飯 110g 豚キムチ炒め ホタテサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鮭のムニエルきのこソース れんこんと鶏肉煮 フルーツ 味噌汁	親子丼 ひじき煮 いちごフルーチェ 味噌汁	米飯 110g ミートボールのトマトソース煮 ポテトチーズサラダ フルーツ コンソメスープ
		1144~ 530 蛋白質 25.6 脂質 14.4 炭水化物 78.3 水分 348.5 食塩相当量 2.8	1144~ 354 蛋白質 22.6 脂質 8.7 炭水化物 51.4 水分 357.8 食塩相当量 3.1	1144~ 415 蛋白質 21.1 脂質 10.2 炭水化物 63.0 水分 377.0 食塩相当量 2.4	1144~ 453 蛋白質 24.9 脂質 11.9 炭水化物 63.9 水分 335.1 食塩相当量 2.8	1144~ 487 蛋白質 21.4 脂質 9.9 炭水化物 75.7 水分 375.7 食塩相当量 3.0
3時	ひなまつりロール	レモンケーキ	もみじまんじゅう	蒸しケーキ	スイートポテト	ようかん
	1144~ 68 蛋白質 1.1 脂質 4.4 炭水化物 6.1 水分 5.6 食塩相当量 0.0	1144~ 66 蛋白質 1.4 脂質 2.5 炭水化物 9.5 水分 0.0 食塩相当量 0.0	1144~ 98 蛋白質 2.0 脂質 2.3 炭水化物 17.3 水分 8.3 食塩相当量 0.0	1144~ 63 蛋白質 0.8 脂質 0.2 炭水化物 14.3 水分 9.4 食塩相当量 0.1	1144~ 112 蛋白質 0.8 脂質 3.8 炭水化物 18.7 水分 17.4 食塩相当量 0.0	1144~ 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当量 0.0
合計	1144~ 597 蛋白質 25.7 脂質 18.8 炭水化物 84.4 水分 354.1 食塩相当量 2.8	1144~ 420 蛋白質 24.0 脂質 11.1 炭水化物 60.9 水分 357.8 食塩相当量 3.1	1144~ 514 蛋白質 23.1 脂質 12.5 炭水化物 80.3 水分 385.3 食塩相当量 2.4	1144~ 516 蛋白質 25.6 脂質 12.1 炭水化物 78.2 水分 344.6 食塩相当量 2.9	1144~ 600 蛋白質 22.2 脂質 13.8 炭水化物 84.4 水分 393.1 食塩相当量 3.1	1144~ 524 蛋白質 14.2 脂質 15.3 炭水化物 87.9 水分 393.2 食塩相当量 2.1
		3月 10日(月)	3月 11日(火)	3月 12日(水)	3月 13日(木)	3月 14日(金)
昼食	米飯 110g かつ煮 キャベツの甘酢和え フルーツ 味噌汁	ポークカレー ほうれん草のベーコン炒め トマトとコーンのサラダ ジャムヨーグルト	米飯 110g 白身魚のオニオンソース ブロッコリーサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 肉豆腐 アスパラののんにく炒め フルーツ 漬物 味噌汁	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	きつねうどん ｽﾀﾌﾞﾝﾄﾞりの炒め物 かぶの塩昆布和え フルーツ
		1144~ 536 蛋白質 20.3 脂質 18.2 炭水化物 74.0 水分 391.2 食塩相当量 2.8	1144~ 557 蛋白質 17.2 脂質 20.6 炭水化物 81.4 水分 280.3 食塩相当量 2.8	1144~ 408 蛋白質 19.0 脂質 11.3 炭水化物 62.1 水分 347.2 食塩相当量 2.1	1144~ 536 蛋白質 18.0 脂質 25.4 炭水化物 64.3 水分 404.2 食塩相当量 2.8	1144~ 593 蛋白質 19.4 脂質 17.4 炭水化物 95.2 水分 337.5 食塩相当量 2.3
3時	よもぎまんじゅう・おかし	シューロール	バームクーヘン	ぶどうゼリー	小豆のパウンドケーキ	ピーナッツパン
	1144~ 110 蛋白質 1.5 脂質 2.6 炭水化物 16.3 水分 0.1 食塩相当量 0.0	1144~ 109 蛋白質 1.5 脂質 0.7 炭水化物 10.1 水分 0.0 食塩相当量 0.1	1144~ 103 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 14.1 水分 0.0 食塩相当量 0.0	1144~ 56 蛋白質 0.1 脂質 0.0 炭水化物 13.9 水分 85.8 食塩相当量 0.0	1144~ 136 蛋白質 3.7 脂質 4.5 炭水化物 20.9 水分 23.0 食塩相当量 0.0	1144~ 110 蛋白質 2.7 脂質 4.0 炭水化物 15.8 水分 0.0 食塩相当量 0.2
合計	1144~ 635 蛋白質 21.8 脂質 20.8 炭水化物 90.3 水分 391.3 食塩相当量 3.1	1144~ 666 蛋白質 18.7 脂質 21.3 炭水化物 91.4 水分 280.3 食塩相当量 2.9	1144~ 512 蛋白質 20.4 脂質 15.9 炭水化物 78.2 水分 347.2 食塩相当量 2.1	1144~ 591 蛋白質 18.1 脂質 25.4 炭水化物 78.2 水分 400.0 食塩相当量 2.8	1144~ 729 蛋白質 22.0 脂質 21.9 炭水化物 116.2 水分 330.5 食塩相当量 2.6	1144~ 400 蛋白質 13.8 脂質 9.3 炭水化物 53.4 水分 467.5 食塩相当量 2.5
		3月 17日(月)	3月 18日(火)	3月 19日(水)	3月 20日(木)	3月 21日(金)
昼食	米飯 110g 鶏肉のねぎ味噌焼き オクラの和風和え フルーツ 清汁	米飯 110g 豚肉の生姜炒め 菜の花としらすの酢味噌和え 清汁	米飯 110g 麻婆豆腐 白菜の中華炒め フルーツ 中華スープ	米飯 110g フライ皿合せ 小松菜の煮浸し フルーツ 豚汁	ゆかりご飯 五目卵焼き たけのこの炒り煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏肉のピリ辛焼き さつま芋の甘露煮 もやし和え物 漬物 味噌汁
		1144~ 346 蛋白質 21.3 脂質 5.3 炭水化物 57.6 水分 333.2 食塩相当量 2.4	1144~ 393 蛋白質 22.6 脂質 8.4 炭水化物 60.1 水分 357.1 食塩相当量 1.7	1144~ 423 蛋白質 20.4 脂質 12.3 炭水化物 61.6 水分 374.2 食塩相当量 2.5	1144~ 493 蛋白質 17.2 脂質 14.7 炭水化物 77.2 水分 359.3 食塩相当量 2.6	1144~ 437 蛋白質 18.9 脂質 9.9 炭水化物 71.6 水分 387.2 食塩相当量 3.5
3時	たこ焼き	どらやき	チョコドームケーキ	ぼたもち風	ﾊﾞﾝﾈﾝﾄﾞ	りんごゼリー
	1144~ 91 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 9.4 水分 52.5 食塩相当量 0.6	1144~ 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.6 食塩相当量 0.2	1144~ 104 蛋白質 2.2 脂質 3.5 炭水化物 15.9 水分 17.6 食塩相当量 0.2	1144~ 69 蛋白質 1.3 脂質 0.1 炭水化物 16.1 水分 12.4 食塩相当量 0.0	1144~ 114 蛋白質 2.4 脂質 1.9 炭水化物 21.9 水分 68.2 食塩相当量 0.0	1144~ 56 蛋白質 0.1 脂質 0.0 炭水化物 13.8 水分 65.9 食塩相当量 0.0
合計	1144~ 436 蛋白質 23.2 脂質 10.4 炭水化物 97.0 水分 385.8 食塩相当量 3.0	1144~ 510 蛋白質 25.2 脂質 9.8 炭水化物 83.3 水分 369.7 食塩相当量 1.9	1144~ 527 蛋白質 22.6 脂質 15.8 炭水化物 71.5 水分 391.8 食塩相当量 2.7	1144~ 561 蛋白質 18.6 脂質 14.8 炭水化物 85.3 水分 370.7 食塩相当量 2.6	1144~ 551 蛋白質 21.4 脂質 11.8 炭水化物 85.5 水分 455.4 食塩相当量 3.6	1144~ 470 蛋白質 21.5 脂質 7.6 炭水化物 63.8 水分 420.4 食塩相当量 2.9
		3月 24日(月)	3月 25日(火)	3月 26日(水)	3月 27日(木)	3月 28日(金)
昼食	米飯 110g 鯖の塩焼き 里芋と牛肉煮 フルーツ 味噌汁	長崎ちゃんぽん シューマイ 胡瓜のナムル フルーツ	米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 スパゲティサラダ フルーツ クリームスープ	シーフードカレー アスパラの炒め物 キャベツのツナサラダ フルーツ	ピビンパ丼 春雨中華サラダ りんごフルーチェ ワナンタンスープ	米飯 110g 豚肉のバーベキュー風 大根の煮物 フルーツ 味噌汁
		1144~ 419 蛋白質 20.7 脂質 14.9 炭水化物 57.5 水分 329.6 食塩相当量 2.2	1144~ 458 蛋白質 19.4 脂質 12.9 炭水化物 72.7 水分 488.2 食塩相当量 4.7	1144~ 477 蛋白質 14.9 脂質 11.2 炭水化物 81.0 水分 338.8 食塩相当量 2.8	1144~ 512 蛋白質 16.2 脂質 14.9 炭水化物 85.7 水分 210.9 食塩相当量 2.5	1144~ 521 蛋白質 19.6 脂質 13.2 炭水化物 76.7 水分 383.9 食塩相当量 2.9
3時	パンブティング	やわらか杏仁豆腐	ココアプリン	ﾓﾝﾊﾞﾝｶﾞｷ	エクレア	マラーカオ
	1144~ 137 蛋白質 6.0 脂質 4.2 炭水化物 19.7 水分 68.0 食塩相当量 0.0	1144~ 74 蛋白質 1.9 脂質 1.1 炭水化物 14.2 水分 66.8 食塩相当量 0.0	1144~ 83 蛋白質 3.7 脂質 2.6 炭水化物 11.6 水分 56.4 食塩相当量 0.1	1144~ 142 蛋白質 3.5 脂質 4.9 炭水化物 20.5 水分 25.2 食塩相当量 0.3	1144~ 105 蛋白質 1.5 脂質 7.7 炭水化物 7.6 水分 12.8 食塩相当量 0.1	1144~ 133 蛋白質 3.1 脂質 4.2 炭水化物 21.2 水分 19.9 食塩相当量 0.3
合計	1144~ 557 蛋白質 25.7 脂質 19.1 炭水化物 77.2 水分 397.6 食塩相当量 2.6	1144~ 532 蛋白質 21.2 脂質 14.0 炭水化物 87.0 水分 555.0 食塩相当量 4.8	1144~ 560 蛋白質 18.6 脂質 13.8 炭水化物 92.6 水分 384.2 食塩相当量 2.9	1144~ 654 蛋白質 19.7 脂質 19.8 炭水化物 104.2 水分 236.1 食塩相当量 2.8	1144~ 626 蛋白質 21.0 脂質 20.8 炭水化物 84.3 水分 376.6 食塩相当量 3.0	1144~ 505 蛋白質 18.5 脂質 3.8 炭水化物 66.7 水分 322.4 食塩相当量 2.9
		3月 31日(月)				
昼食	米飯 110g たらの山椒煮 レンコン炒め フルーツ 漬物 味噌汁					
	1144~ 360 蛋白質 18.5 脂質 3.8 炭水化物 66.7 水分 322.4 食塩相当量 2.9					
3時	コーヒーゼリー					
	1144~ 86 蛋白質 0.5 脂質 4.2 炭水化物 12.1 水分 75.0 食塩相当量 0.0					
合計	1144~ 446 蛋白質 19.0 脂質 8.1 炭水化物 78.8 水分 407.4 食塩相当量 3.0					