



# 3月献立表（普通食・昼食）



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>1 (木)</b></p> <p>ご飯 豚の煮合わせ キャベツとさつま揚げの炒め物 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 酢の物 漬物</p> <p>I補材 - 603 kcal      脂質 20.5 g たんぱく質 24 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>2 (金)</b></p> <p>ご飯 さわらの山椒焼き 青菜の煮浸し 豆腐とゆで卵のグラタン 青梗菜のごまおほか 漬物</p> <p>I補材 - 526 kcal      脂質 11.6 g たんぱく質 24.7 g      食塩 2.4 g</p>	<p><b>3 (土)</b> </p> <p>鮭ご飯 厚揚げのオイスター炒め たらこスパゲッティ じゃがいもと竹輪の煮物 キャベツの梅おほか 漬物</p> <p>I補材 - 515 kcal      脂質 10.7 g たんぱく質 22.4 g      食塩 2.8 g</p>	<p><b>4 (日)</b></p> <p>ご飯 ぶりの甘酢漬け いんげんの炒め煮 けんちん煮 カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物</p> <p>I補材 - 546 kcal      脂質 15.5 g たんぱく質 23.4 g      食塩 2.4 g</p>	<p><b>5 (月)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 大根の塩麹金平 チャウダー 海藻和え 漬物</p> <p>I補材 - 593 kcal      脂質 18.2 g たんぱく質 22.8 g      食塩 2.4 g</p>
<p><b>6 (火)</b></p> <p>ご飯 鮭の西京焼き 彩りピーマン 昆布と切干の炒め煮 人参のサラダ 漬物</p> <p>I補材 - 583 kcal      脂質 18.6 g たんぱく質 21.9 g      食塩 2.5 g</p>	<p><b>7 (水)</b></p> <p>ご飯 オムレツクリームソース チリコンカン 大根のかにあんかけ あさりの酢の物 漬物</p> <p>I補材 - 501 kcal      脂質 9.6 g たんぱく質 18.6 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>8 (木)</b> <b>花粉症予防献立</b></p> <p>れんこんは炎症を抑える 働きや喉の痛みや鼻水などを 抑える働きもある タンニン抗酸化作用のある ポリフェノールも豊富に 含まれています。</p> <p>ご飯 牛肉と菜の花の塩麹炒め れんこんの中華金平 えび団子のスープ煮 さつま芋の白和え 漬物</p> <p>I補材 - 617 kcal      脂質 22.8 g たんぱく質 18.3 g      食塩 2.7 g</p>	<p><b>9 (金)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のカレー焼き 青菜の煮浸し じゃが芋とベーコンのソテー 酢の物 漬物</p> <p>I補材 - 603 kcal      脂質 21.5 g たんぱく質 22.5 g      食塩 2.3 g</p>	
<p><b>10 (土)</b></p> <p>ご飯 ホキの揚げ煮 かぼちゃのバター焼き ごぼうとツナの金平風 いんげんのごま和え 漬物</p> <p>I補材 - 539 kcal      脂質 12.7 g たんぱく質 19.5 g      食塩 2.4 g</p>	<p><b>11 (日)</b></p> <p>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 春雨の酢の物 信田巻 ふきのじゃこ煮 漬物</p> <p>I補材 - 538 kcal      脂質 13 g たんぱく質 21.8 g      食塩 2.7 g</p>	<p><b>12 (月) 13 (火) 14 (水)</b></p> <p>今月の企画メニュー①</p> <p><b>ハヤシライス &amp; ポテトサラダ</b></p> <p></p>		<p><b>12 (月)</b></p> <p>ご飯 ハンバーグきこり風 かにとチンゲン菜の玉子とし クリーム煮 きゅうりと油あげのなます 漬物</p> <p>I補材 - 613 kcal      脂質 18.5 g たんぱく質 22.9 g      食塩 2.8 g</p>
<p><b>14 (水)</b></p> <p>ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 ポークビーンズ シルバーサラダ 漬物</p> <p>I補材 - 619 kcal      脂質 22.8 g たんぱく質 23.4 g      食塩 2.5 g</p>	<p><b>15 (木)</b> </p> <p>ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 厚揚げのおろし煮 野菜とさつま揚げの炒め物 人参とおくらのサラダ 漬物</p> <p>I補材 - 524 kcal      脂質 13.9 g たんぱく質 22.8 g      食塩 2.5 g</p>	<p><b>16 (金)</b></p> <p>ご飯 肉団子の煮物 サラダマカロニ 大豆とカリフラワーコンソメ煮 じゃことピーマン炒め 漬物</p> <p>I補材 - 525 kcal      脂質 9.1 g たんぱく質 20.9 g      食塩 3 g</p>	<p><b>倉敷雛めぐり 2/24 (土) ~ 3/11 (日)</b></p> <p>倉敷の五つの地区が お雛さま 一色になります。</p> <p></p> <p>倉敷・児島・玉島 [船穂・真備]・水島</p>	

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。