

## 2021年3月度 献立表(常食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1462	54.0	34.3	5.5

		日				月				火				水				木				金				土			
		1日				2日				3日				4日				5日				6日							
		1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩				
朝食	基本食	1458	52.2	34.7	5.8	1400	52.8	30.3	6.0	1603	67.8	45.2	7.2	1474	57.9	36.3	6.3	1409	51.8	29.0	5.3	1447	50.2	38.3	4.3				
		ご飯 なすとわかめのペペロンチーノ風 だし巻き卵	ご飯 わかめと白菜の生姜炒め 青菜のじゃこ和え	ご飯 けんちん煮 インゲンのごまマヨネーズ	ご飯 炒り鶏 菜の花のピーナッツ和え	ご飯 華風春雨炒め 人参とハムのマスタードマヨ和え	ご飯 菜の花のペペロンチーノ 海藻和え																						
昼食	基本食	1496	49.4	39.6	5.2	1427	51.9	31.2	5.2	1543	48.1	31.6	6.1	1473	57.2	33.9	4.8	1418	54.1	32.0	5.1	1482	51.0	39.4	5.7				
		ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 深川煮 かぼちゃの煮付け	ご飯 あじの蒲焼 若竹煮 じゃが芋のミートソース焼き	散らし寿司 肉じゃが 卵豆腐	山菜と桜えびの炊き込みご飯 オムレッククリームソース 豚肉と玉ねぎの旨煮 白菜と厚揚げの中華炒め	ご飯 さわらの木の芽味噌かけ ひじきとツナ炒め キャベツのスープ煮	ご飯 鶏南蛮 野菜炒め 切干大根と高野の煮物																						
夕食	基本食	1496	49.4	39.6	5.2	1427	51.9	31.2	5.2	1543	48.1	31.6	6.1	1473	57.2	33.9	4.8	1418	54.1	32.0	5.1	1482	51.0	39.4	5.7				
		ご飯 赤魚の蒸し煮 キャベツとじゃが芋の炒め物 酢の物	ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 コロッケ 人参の白和え	ご飯 鮭のゆかり焼き たらこマカロニ にら卵炒め	ご飯 タンドリーチキン いんげんの炒め煮 カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 厚揚げのオイスター炒め さつま芋と鶏のトマト煮 ほうれん草の菜種和え	ご飯 さばのごま照り かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 エリンギのたらこ炒め																						
		7日				8日				9日				10日				11日				12日				13日			
		1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩				
朝食	基本食	1496	49.4	39.6	5.2	1427	51.9	31.2	5.2	1543	48.1	31.6	6.1	1473	57.2	33.9	4.8	1418	54.1	32.0	5.1	1482	51.0	39.4	5.7				
		ご飯 根菜の味噌煮 鮭としらたきのごま炒め	ご飯 桜エビと小松菜の焼きそば 大葉の酢の物	ご飯 かぼちゃの三色金平 えのきとしらたきの炒め煮	ご飯 小松菜と油揚げの味噌煮 カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 青菜ときのこの煮浸し 穴子の酢の物	ご飯 スクランブルエッグ なすの梅和え																						
昼食	基本食	1496	49.4	39.6	5.2	1427	51.9	31.2	5.2	1543	48.1	31.6	6.1	1473	57.2	33.9	4.8	1418	54.1	32.0	5.1	1482	51.0	39.4	5.7				
		ご飯 太刀魚のマスタード焼き 白菜の中華スープ煮 卵とじ煮	ご飯 豚のカレー炒め 里芋の煮っころがし ツナサラダ	ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ バナナ	ご飯 鶏の海苔塩パン粉焼き 巾着煮 カスレ(フランス煮込み料理)	ご飯 ほっけのバター醤油焼き 大豆と鶏の煮物 もやしのチャンプルー	ご飯 ハンバーグステーキ ぜんまいの炒め煮 ポテトサラダ																						
夕食	基本食	1496	49.4	39.6	5.2	1427	51.9	31.2	5.2	1543	48.1	31.6	6.1	1473	57.2	33.9	4.8	1418	54.1	32.0	5.1	1482	51.0	39.4	5.7				
		ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 大学芋風 おくらと昆布のゴマ和え	ご飯 たらの梅ごま焼き きのこの炒め煮 ほうれん草のゆず和え	ご飯 鶏肉生姜炒め じゃが芋の煮付け きゅうりもみ	ご飯 ホキの照り煮 ごぼうと鶏肉の味噌炒め もやしと豆苗のお浸し	ご飯 大根と豚肉のやわらか煮 信田巻 ふきの土佐煮	ご飯 メバルの西京焼き かにとチンゲン菜の玉子とじ きゅうりと油あげのなます																						

## 2021年3月度 献立表(常食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1462	54.0	34.3	5.5

		日				月				火				水				木				金				土			
		14日				15日				16日				17日				18日				19日				20日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1420	56.9	28.9	5.0	1435	53.6	26.6	5.1	1447	52.0	38.3	4.9	1554	54.8	28.7	5.7	1415	47.6	31.3	5.9	1500	63.4	36.2	5.1	1558	61.5	36.1	5.5
	ご飯	エビとキャベツの甘味噌炒め				目玉焼き				野菜とさつま揚げの炒め物				キャベツの白味噌炒め				大根の塩麹金平				小松菜と豚肉の炒め煮				ひじきときのこの煮物			
	ご飯	ひじきごま				絹さやの土佐和え				きゅうりとちくわのおかか和え				磯辺和え				いんげんのごま和え				ほうれん草のお浸し				えのきとオクラのわさび和え			
昼食	基本食	チンジャオロース				鮭の味噌マヨ焼き				鶏肉のコンソメ焼き				クリームシチュー				豚肉とかぼちゃの煮物				たらの卵マヨネーズ焼き				親子丼			
	ご飯	炊き合わせ				真砂炒め				れん根の炒め煮				青菜の煮浸し				たけのこの金平				大根とウインナーの甘辛炒め				さつま芋の塩麹煮			
	ご飯	親子玉ねぎ				大根のカレーそぼろ煮				豆腐の中華煮込み				あさりのトマトパスタ				ミニおでん				菜の花と鶏のピリ辛炒め				ごぼうと豚肉煮			
夕食	基本食	かれいの漬け焼き				豚肉のおろし煮				さわらの揚げ煮				鶏肉の韓国風玉子とじ				太刀魚の梅かつお焼き				豚の煮合わせ				ぶりの柚子風味照り焼き			
	ご飯	大根の炒め煮				粉ふきいものチーズ風味				マカロニフレンチサラダ				ツナじゃが				厚揚げのおくらおろし煮				えびしゅうまい				野菜のケチャップカレー炒め			
	ご飯	シルバーサラダ				人参とおくらのサラダ				じゃことピーマン炒め				酢の物				かにかまの酢の物				菜果なます				モロヘイヤソテー			
		21日				22日				23日				24日				25日				26日				27日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1359	43.8	33.2	4.8	1460	47.5	35.9	5.4	1396	51.8	35.0	5.6	1439	50.2	31.3	5.1	1410	56.2	28.2	7.5	1422	54.8	34.9	5.0	1437	47.6	24.9	5.5
	ご飯	チャプチェ風				厚揚げとピーマンの甘辛炒め				キャベツとめかぶおかかかえ				ジャーマンポテト				大根サラダ				青菜とベーコンスープ煮浸し				塩麹かぼちゃの煮物			
	ご飯	キャベツのフレイク炒め				きのこの山椒しぐれ煮				カリフラワーのカレー炒め				ブロッコリーの柚子こしょうボン酢和え				ふきの金平				いんげんオリーブ油煮				キャベツの薬味和え			
昼食	基本食	鶏肉のケチャップソース焼き				ほきゴマしそ焼き				豚肉と茄子のトマト煮				千草焼き				カレー南蛮そば				菜飯				ご飯			
	ご飯	ひじきのごまサラダ				いんげん炒め				里芋の中国風				かぼちゃサラダ				きのこサラダ				チキンソテートマトガーリックソース				赤魚の照り焼き			
	ご飯	パスタと野菜のソテー				白菜の炒め煮				ほうれん草ときのこのソテー				根菜と豚のカレー炒め				高野と大根の煮物				ごぼうとツナの炒め煮				切干大根煮			
夕食	基本食	きんちゃくと野菜の炊き合わせ				牛肉と大根の韓国風炒め				ほっけの塩焼き				豚肉と白菜の含め煮				鶏団子のスープ煮				白身魚の味噌マヨ焼き(メル)				酢豚風			
	ご飯	エビと菜の花の炒め物				さつま芋のピリ辛そぼろ				白菜と鶏のミルク煮				里芋の白煮				あさりとまいたけの玉子とじ				豚肉とじゃが芋のピリ辛炒め				えびカツ			
	ご飯	アスパラマヨ和え				もやしのソテー				酢の物				きのこ絹さや炒め				ブロッコリーの白和え				わかめサラダ				わかめとあさりの煮物			

# 2021年3月度 献立表(常食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1462	54.0	34.3	5.5

		日 28日				月 29日				火 30日				水 31日				木	金	土
		1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩			
朝食	基本食	1479	56.4	35.2	5.9	1472	49.6	36.8	5.0	1422	60.8	33.2	5.6	1586	64.8	49.9	5.0			
		ご飯 彩りピーマン なすのオランダ煮				ご飯 白菜と春雨炒め ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め				ご飯 豚と竹の子の煮物 酢の物				ご飯 炒り豆腐 なすとピーマンのみそ炒め						
昼食	基本食	ご飯 厚揚げと豚肉の旨煮 エビ団子のキムチチゲ 根菜のたらこ煮				ご飯 豚の鉄板焼き じゃが芋とツナのクリーム煮 小松菜の炒め物				ご飯 かれいの磯辺焼き 青菜の和え物 がんもと白菜の煮物				ご飯 厚揚げのマーボー丼 かにかま玉子ロール 竹の子と鶏の炒め煮						
夕食	基本食	ご飯 あじのあんかけ さつま芋のジャーマンポテト 菜の花の辛子和え				ご飯 擬製豆腐 マカロニサラダ 人参金平				ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 ゆで豚のみぞれ和え ピーマンのコンソメ炒め				ご飯 さわらのマスタードマヨ焼き 野菜とエビのソテー わかめともやしのごま浸し						