




# 献立表



2020年3月1日

| 日  | 曜日 | 献立名                                                                                                                     | Kcal | 蛋白質g | 脂質g  | 塩分g |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-----|
| 1  | 日  |                                                                                                                         |      |      |      |     |
| 2  | 月  | 1.ご飯 2.魚の香味ソース 3.炒り豆腐 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(大根)                                                                                | 581  | 24.3 | 20.7 | 4.1 |
| 3  | 火  | 1.ちらし寿司  2.筑前煮 3.カニ風味サラダ 4.雑あられ 5.すまし汁 | 591  | 20.2 | 14.7 | 3.3 |
| 4  | 水  | 1.ハヤシライス 2.ツナサラダ 3.コーヒーゼリー 4.コンソメスープ                                                                                    | 618  | 19.2 | 23   | 3.5 |
| 5  | 木  | 1.ご飯 2.チキン南蛮 3.大根のカニあんかけ 4.なめたけ和え 5.味噌汁(もやし/ねぎ)                                                                         | 619  | 19.8 | 25.3 | 3.5 |
| 6  | 金  | 1.ご飯 2.赤魚の粕漬焼き 3.春雨と挽肉の炒め 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)                                                                     | 585  | 21.7 | 20.4 | 3.6 |
| 7  | 土  |                                                                                                                         |      |      |      |     |
| 8  | 日  |                                                                                                                         |      |      |      |     |
| 9  | 月  | 1.親子丼 2.五目煮豆 3.サラダ 4.果物 5.味噌汁(大根/厚揚げ)                                                                                   | 603  | 23.5 | 17.3 | 3.7 |
| 10 | 火  | 1.ご飯 2.魚のトマトソース 3.がんもとふきの煮物 4.ごぼうサラダ 5.味噌汁(キャベツ/葉大根)                                                                    | 583  | 23.1 | 20.7 | 4.4 |
| 11 | 水  | 1.ご飯 2.鶏のみぞれあんかけ 3.アスパラ炒め 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(白菜/しいたけ)                                                                      | 587  | 18.9 | 21.8 | 3   |
| 12 | 木  | 1.ご飯 2.鮭のマヨネーズ焼き 3.家常豆腐 4.大根サラダ 5.味噌汁(里芋/青ねぎ)                                                                           | 596  | 26.6 | 21.2 | 3   |
| 13 | 金  | 1.ご飯 2.ミートローフ 3.かぼちゃ煮 4.菜の花お浸し 5.味噌汁(たまねぎ/油揚げ)                                                                          | 585  | 21.9 | 15.8 | 4.2 |
| 14 | 土  |                                                                                                                         |      |      |      |     |
| 15 | 日  |                                                                                                                         |      |      |      |     |
| 16 | 月  | 1.ご飯 2.メバルの煮付け 3.ビーフン炒め 4.ポテトと卵のサラダ 5.味噌汁(豆腐/ほうれん草)                                                                     | 590  | 22.7 | 18.5 | 3.6 |
| 17 | 火  | 1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.五目きんぴら 4.白菜ゆずドレ和え 5.味噌汁(たまねぎ/油揚げ)                                                                         | 601  | 20.1 | 23.8 | 2.7 |
| 18 | 水  | 1.ご飯 2.鯖の香り味噌焼き 3.高野豆腐含め煮 4.和風サラダ 5.味噌汁(じゃがいも/長ねぎ)                                                                      | 597  | 22.2 | 22.7 | 3.9 |
| 19 | 木  | 1.ご飯 2.豚しょうが焼き 3.里芋の煮物 4.豆サラダ 5.味噌汁(大根)                                                                                 | 616  | 22.2 | 21.5 | 3.5 |
| 20 | 金  |                                                                                                                         |      |      |      |     |
| 21 | 土  |                                                                                                                         |      |      |      |     |
| 22 | 日  |                                                                                                                         |      |      |      |     |
| 23 | 月  | 1.ご飯 2.青椒肉絲 3.ひじき煮 4.菜の花マヨネーズ和え 5.味噌汁(豆腐/なめこ)                                                                           | 618  | 22   | 22.6 | 3   |
| 24 | 火  | 1.ご飯 2.鰯カレーソース 3.里芋と豚肉煮 4.切干の酢の物 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)                                                                        | 595  | 25.4 | 15.2 | 3.3 |
| 25 | 水  | 1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.ほうれん草炒め 4.もやしサラダ 5.豚汁                                                                                   | 582  | 22.5 | 19.8 | 3.7 |
| 26 | 木  | 1.カレーライス 2.キャベツサラダ 3.いちごババロア 4.スープ                                                                                      | 608  | 16.3 | 19.2 | 3.3 |
| 27 | 金  | 1.ご飯 2.白身魚フライ 3.ジャーマンポテト 4.春菊ごまみそ和え 5.味噌汁(里芋/油揚げ)                                                                       | 592  | 21.9 | 17.9 | 3.2 |
| 28 | 土  |                                                                                                                         |      |      |      |     |
| 29 | 日  |                                                                                                                         |      |      |      |     |
| 30 | 月  | 1.ご飯 2.豚肉のマヨポン炒め 3.ポークビーンズ 4.ほうれん草お浸し 5.味噌汁(里芋/長ねぎ)                                                                     | 600  | 25.6 | 20.1 | 4.3 |
| 31 | 火  | 1.エビピラフ 2.肉団子煮 3.コールスロー 4.ミルクゼリー 5.スープ                                                                                  | 581  | 18.5 | 14.9 | 4.4 |

