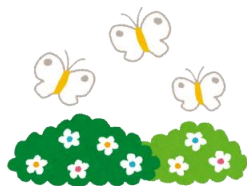


献立表



春は強い風の吹く日が多い季節です。その代表選手「春一番」は「春先に初めて吹く強い南風」のことです。春一番は春の訪れを感じさせる明るいイメージもありますが、一方ではその気候の変化によって体調を崩してしまう恐れもあります。体調管理には十分、気を付けましょう。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	3/22 (日)	3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)	3/28 (土)
朝	ゆかり雑炊 和風炒り卵 味噌汁 ヨーグルト	食パン 青梗菜の炒め物 フルーツ寒天 牛乳	わかめ雑炊 マカロニソテー 味噌汁 ヨーグルト	あんぱん オムレツ バナナ 牛乳	菜飯がゆ さつま揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	いちごジャムパン パンプキンサラダ フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	445 kcal	543 kcal	383 kcal	491 kcal	380 kcal	556 kcal	499 kcal
たんぱく質	17.0 g	18.1 g	11.1 g	19.2 g	11.0 g	18.7 g	13.4 g
食塩相当量	2.4 g	2.3 g	2.7 g	1.6 g	2.4 g	2.0 g	1.2 g
昼	麦ご飯 たらの 野菜あんかけ れんこんの炒め物 わかめの酢の物	ご飯 ハンバーグ 里芋の含め煮 トマトサラダ	ご飯 豆腐の肉味噌焼き 大根の煮物 白菜のお浸し	ご飯 肉じゃが わかめの味噌汁 きのこの和え物	ご飯 さんまの梅煮 茄子の揚げ浸し もやしときゅうりの 青じそ和え	ご飯 白身魚の照り焼き 金平ごぼう 小松菜と しめじの和え物	カレーライス ピーマンの炒め物 カリフラワーの 和え物
エネルギー	456 kcal	503 kcal	462 kcal	453 kcal	614 kcal	467 kcal	557 kcal
たんぱく質	19.1 g	16.0 g	18.7 g	13.6 g	19.3 g	19.8 g	17.4 g
食塩相当量	2.1 g	2.9 g	2.2 g	2.3 g	2.1 g	2.0 g	2.3 g
夕	ご飯 チキンソテー じゃが芋の煮物 西洋なし	ご飯 サバの味噌煮 もやしと 油揚げの炒め物 もずく酢	ご飯 ホキの カレーニエル なすの炒め コーンサラダ	ご飯 赤魚の塩こうじ焼き ぜんまいの炒め煮 しば漬	ご飯 鶏のつくね焼き 冬瓜の生姜あん チンゲン菜 のお浸し	ご飯 ポークチャップ さつま芋の甘煮 オクラの和え物	ご飯 海老と卵の炒め物 ひじきの煮物 ほうれん草の 胡麻和え
エネルギー	533 kcal	493 kcal	567 kcal	492 kcal	513 kcal	549 kcal	497 kcal
たんぱく質	17.7 g	23.1 g	18.9 g	20.5 g	14.2 g	18.0 g	19.4 g
食塩相当量	1.4 g	2.0 g	1.8 g	1.7 g	2.2 g	1.9 g	2.5 g
おやつ	煎茶、ヤクルト バニラミニブッセ	煎茶 いちご饅頭	煎茶 バナナフルーチェ	煎茶 カスタードおやき	紅茶 牛乳ケーキ	煎茶、ヤクルト せんべい	煎茶 コーヒー蒸しケーキ
エネルギー	85 kcal	115 kcal	101 kcal	81 kcal	80 kcal	119 kcal	84 kcal
合計	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 53.8 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 57.2 g 食塩相当量 7.2 g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 48.7 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 53.3 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 44.5 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1691 kcal たんぱく質 56.5 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 50.2 g 食塩相当量 6.0 g
何の日?	放送記念日	世界気象デー	マネキン記念日	電気記念日	カチューシャの歌の日	ツナの日	三ツ矢サイダーの日