

献立表

春分の日

	月 3月16日	火 3月17日	水 3月18日	木 3月19日	金 3月20日	土 3月21日
昼	春野菜のカレー コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト スクランブルエッグ	ごはん 味噌汁 メバルの葱ソース かぶサラダ フルーツカクテル ひじき煮	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン キャベツの塩昆布和え 黄桃缶 切干大根煮	ごはん すまし汁 鱈のピリ辛トマト煮 冬瓜の肉そぼろかけ 洋梨缶 菜の花のポン酢和え	タン麺 ぎょうざ アスパラサラダ りんご缶	ごはん すまし汁 ホキのマスタード焼き オクラと長芋の和え物 パイン缶 ラタトゥユ
	エネルギー 573kcal 蛋白質 16.4g 脂質 19.1g 食塩 3.6g	エネルギー 506kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.9g 食塩 3.1g	エネルギー 516kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.6g 食塩 2.8g	エネルギー 497kcal 蛋白質 20.6g 脂質 9.4g 食塩 2.9g	エネルギー 527kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.9g 食塩 3.1g	エネルギー 473kcal 蛋白質 17.2g 脂質 9.1g 食塩 2.8g
3時	豆乳饅頭	南瓜ようかん (手づくり)	カステラ	ソフトサラダせんべい	おはぎ (わかめ)	いちごババロア
	エネルギー 101kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 食塩 0.1g	エネルギー 59kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.5g 食塩 0.0g	エネルギー 62kcal 蛋白質 1.3g 脂質 3.4g 食塩 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.6g 食塩 0.2g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0.0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1.5g 脂質 3.3g 食塩 0.0g
日計	エネルギー 674kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.4g 食塩 3.7g	エネルギー 565kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.4g 食塩 3.1g	エネルギー 578kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.0g 食塩 2.8g	エネルギー 567kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.0g 食塩 3.1g	エネルギー 595kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.0g 食塩 3.1g	エネルギー 563kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.4g 食塩 2.8g

献立変更する場合があります。ご了承ください

- 〈めん禁〉
- ・ ごはん
 - ・ すまし汁
 - ・ 肉野菜炒め
 - ・ ぎょうざ
 - ・ アスパラサラダ
 - ・ りんご缶