

# 献立表

	月 3月23日	火 3月24日	水 3月25日	木 3月26日	金 3月27日	土 3月28日
昼	ごはん すまし汁 鮭の豆乳煮 <b>NEW</b> 青梗菜の柚子和え 白桃缶 南瓜の煮物	たぬきうどん カニシューマイ ブロッコリーサラダ パイン缶 	ごはん 味噌汁 鱈のマヨポン酢焼き かぶのそぼろ煮 フルーツカクテル キャベツのしその実和え	ごはん 味噌汁 豚血 シルバーサラダ 黄桃缶 煮豆	赤飯 すまし汁 鯖の味噌煮 焼き豆腐の含め煮 マンゴープリン 	ごはん コンソメスープ バジルチキン キャベツのクリーム煮 みかん缶 ほうれん草ドレ和え
	エネルギー 461kcal 蛋白質 22.0g 脂質 4.2g 食塩 3.1g	エネルギー 522kcal 蛋白質 15.0g 脂質 13.6g 食塩 3.0g	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.8g 脂質 8.8g 食塩 3.5g	エネルギー 612kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.7g 食塩 2.8g	エネルギー 554kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.0g 食塩 3.0g	エネルギー 569kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14.8g 食塩 3.2g
3時	杏仁豆腐	バナナケーキ	白あんぱん	バニラババロア	黒糖饅頭	せんべい
	エネルギー 77kcal 蛋白質 1.5g 脂質 1.5g 食塩 0.1g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.4g 食塩 0.1g	エネルギー 109kcal 蛋白質 3.2g 脂質 1.0g 食塩 0.1g	エネルギー 91kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.3g 食塩 0.0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 0.3g 食塩 0.0g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.3g 食塩 0.4g
日計	エネルギー 538kcal 蛋白質 23.5g 脂質 5.7g 食塩 3.2g	エネルギー 594kcal 蛋白質 16.4g 脂質 16.0g 食塩 3.1g	エネルギー 621kcal 蛋白質 26.0g 脂質 9.8g 食塩 3.6g	エネルギー 703kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.0g 食塩 2.8g	エネルギー 668kcal 蛋白質 24.6g 脂質 15.3g 食塩 3.0g	エネルギー 627kcal 蛋白質 24.4g 脂質 15.1g 食塩 3.6g

## 〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ カニシューマイ
- ・ ほうれん草煮浸し
- ・ ブロッコリーサラダ
- ・ パイン缶

献立変更する場合があります。ご了承ください