

さくらの家3月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							レーズンバターロール はんぺんのチーズ焼き ツナサラダ オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食							ご飯 鶏肉の香草焼き 切干大根煮 胡瓜とらっきょうの酢の物 ごぼうの清汁
夕食							ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とベーコンソテー 南瓜の甘煮 味噌汁（ユニット）
							エネルギー 1333kcal 蛋白質 54.8g 脂質 38.1g 食塩 8.9g
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 魚肉ソーセージ野菜炒め とろろ わさび菜の味噌汁	ご飯 たらのボイルぼん酢かけ ほうれん草ごま和え アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 目玉焼き キャベツのレモン和え じゃが芋の味噌汁 ヤクルト	ご飯 赤魚粕漬け焼き ブロッコリーの和風サラダ 蕪の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 厚揚げの煮物 明太子 しめじの味噌汁	ご飯 サワラの西京漬焼き 大根の梅和え かき玉汁 ヤクルト	トースト ウインナー炒め 三色ナムル キャベツスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根なます 胡麻豆腐 なめこ赤だし	～ひな祭り御膳～ ひな祭りの散らし寿司 葉桜しんじょの銀あんかけ 春野菜の炊き合わせ はまぐりの潮汁 ひなあられ	ご飯 八宝菜 茄子のずんだ和え 胡瓜の風味漬け あさりの中華スープ	～啓蟄春野菜会席～ 山菜ご飯 山菜てんぷら ウドの酢味噌和え 菜の花お浸し フキの清まし汁	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め ひじきの煮物 もやしのピーナッツ和え 花麩の清汁	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ ブロッコリーの辛子和え 舞茸の味噌汁	ご飯 プルコギ チョレギサラダ 茄子の冷菜 にらのスープ
夕食	ご飯 筑前煮 オクラおかか和え 甘夏みかんのサラダ お麩の清汁	ご飯 牛肉の甘辛煮 せりの白和え ワカメの酢の物 蒲鉾の清汁	ご飯 ぶりの煮つけ カリフラワーサラダ 青菜のお浸し 清汁（ユニット）	ご飯 鶏肉と大根の煮物 白菜の磯和え トマトの蜂蜜漬け せんべい汁	ご飯 サバの文化干し 里芋田楽 きゅうりのゴマ醤油 清汁（ユニット）	ご飯 白身魚のムニエル ごぼう土佐煮 茄子の漬物 千切り野菜の味噌汁	ご飯 カレイの煮付け 青梗菜のおひたし じゃがいものミルク煮 清汁（ユニット）
3時		三色ゼリー					
	エネルギー 1264kcal 蛋白質 44.9g 脂質 32.6g 食塩 8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 54.9g 脂質 30.3g 食塩 13.9g	エネルギー 1337kcal 蛋白質 46.4g 脂質 32.7g 食塩 12.3g	エネルギー 1308kcal 蛋白質 51.4g 脂質 22.9g 食塩 9.3g	エネルギー 1199kcal 蛋白質 52.2g 脂質 35.8g 食塩 8.8g	エネルギー 1232kcal 蛋白質 52.2g 脂質 23g 食塩 7.4g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 43.9g 脂質 57.6g 食塩 6.9g