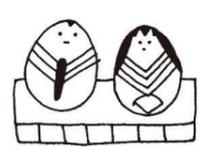


2020年3月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日 月 火 水 木 金 土

| 日付 | 2日 | | 3日 | | 4日 | | 5日 | | 6日 | | 7日 | |
|----|-----------|------------------|-----------|------------------|---------------|------------------|--------------|------------------|--------------|------------------|---|------------------|
| | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) |
| 昼 | ☆☆ | 288 0.7 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | トマトピラフ | 268 0.7 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 |
| | ちらし寿司 | 165 1.5 | ヒレかつ | 225 1.7 | 鮭のみそ田楽 | 154 1.1 | タンドリーチキン | 197 0.7 | 鯖の照り焼き | 157 0.9 | 豚肉のやわらか生姜焼き | 167 0.8 |
| | がんもの含め煮 | 61 0.7 | マセドアンサラダ | 100 0.2 | 高野豆腐の煮物 | 62 0.6 | ジャーマンポテト | 62 0.4 | 豆腐と豚肉のチャンプル | 124 0.4 | 大根の煮物 | 49 0.8 |
| | 小松菜のきのこ和え | 14 0.3 | ひじきの煮物 | 0 0 | 南瓜のバター煮 | 31 0.1 | 切り昆布の煮物 | 21 0.8 | もやしのゴマ酢和え | 16 0.3 | ツナサラダ | 36 0.6 |
| | ☆ | ☆ ☆ | なめたけ | 9 0.3 | 小松菜の辛子和え | 4 0.3 | かぶの浅漬け | 4 0.3 | 浅漬け | 4 0.3 | いんげんのおかか和え | 4 0.2 |
| | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ |
| 合計 | 528 3.2 | 合計 | 586 2.2 | 合計 | 503 2.1 | 合計 | 552 2.9 | 合計 | 553 1.9 | 合計 | 508 2.4 | |
| 夕 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 |  | |
| | シュウマイ | 188 0.7 | ほっけのみそ焼き | 91 0.9 | 肉だんご | 252 1.2 | 白身魚の南蛮漬け | 140 0.9 | いり鶏 | 190 0.9 | | |
| | もやしと卵の酢の物 | 46 1.1 | かき揚げ | 158 0 | ブロッコリーのミモザサラダ | 79 0.3 | さつま揚げとごぼうの煮物 | 51 0.7 | だし巻き卵 | 104 0.4 | | |
| | 青菜のおひたし | 11 0.3 | さつま芋の田舎煮 | 58 0.2 | もやしと油揚げの炒め物 | 25 0.6 | マカロニのナポリタン | 47 0.4 | 竹輪とわかめの酢みそ和え | 33 0.8 | | |
| | 人参のきんぴら | 17 0.1 | いんげんのきんぴら | 15 0.2 | 浅漬け | 4 0.3 | もやしのナムル | 12 0.2 | ほうれん草のおひたし | 6 0.2 | | |
| | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | | |
| 合計 | 514 2.2 | 合計 | 574 1.3 | 合計 | 612 2.4 | 合計 | 502 2.2 | 合計 | 585 2.3 | 合計 | | |

| 日付 | 9日 | | 10日 | | 11日 | | 12日 | | 13日 | | 14日 | |
|----|------------|------------------|--------------|------------------|------------|------------------|-------------|------------------|------------|------------------|---|------------------|
| | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) |
| 昼 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | 菜飯ごはん | 265 0.6 |
| | 八宝菜 | 176 1.8 | 鯖のみそ煮 | 178 1.2 | 鶏肉のカレー煮 | 192 1.2 | 鮭のみそマヨネーズ焼き | 128 0.7 | オムレツ | 190 1.1 | 肉じゃが | 183 0.8 |
| | 大根の煮物 | 49 0.8 | 炒り豆腐 | 71 0.4 | マカロニサラダ | 102 0.3 | 豚肉とピーマンの炒め物 | 93 0.5 | 切干大根の五目煮 | 59 0.4 | さわらの照り焼き | 84 0.6 |
| | 豆腐のみそ田楽 | 51 0.5 | きゅうりとわかめの酢の物 | 10 0.8 | キャベツのゴマ酢和え | 36 0.4 | さつま芋の田舎煮 | 58 0.2 | 粉ふき芋 | 23 0.2 | ほうれん草のなると和え | 11 0.2 |
| | いんげんのきんぴら | 15 0.2 | ほうれん草のソテー | 12 0.2 | わかめの生姜炒め | 8 0.3 | 小松菜の煮びたし | 7 0.3 | 小松菜の辛子和え | 4 0.3 | かぶの梅和え | 5 0.4 |
| | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ |
| 合計 | 543 3.3 | 合計 | 523 2.6 | 合計 | 590 2.2 | 合計 | 538 1.7 | 合計 | 528 2 | 合計 | 548 2.6 | |
| 夕 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 |  | |
| | かじきの西京みそ焼き | 146 0.7 | 鶏の照り焼き | 181 0.7 | 煮魚(赤魚) | 120 1.3 | ハンバーグ | 225 1.1 | 鱈の磯辺揚げ | 227 0.7 | | |
| | 根菜の煮あえ | 45 0.4 | ポークビーンズ | 79 0.4 | ぎせい豆腐 | 137 0.5 | マッシュポテト | 75 0.1 | 五目なます | 48 0.4 | | |
| | さつま芋のレモン煮 | 61 0.1 | 和風スパゲッティ | 43 0.4 | 青菜のおひたし | 11 0.3 | 車麩の煮物 | 56 0.5 | チンゲン菜の生姜炒め | 18 0.2 | | |
| | 小松菜の辛子和え | 4 0.3 | 小松菜の和え物 | 6 0.3 | かぶの酢の物 | 7 0.1 | キャベツのソテー | 14 0.1 | なめたけ | 9 0.3 | | |
| | なます | 11 0.1 | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | | |
| 合計 | 519 1.6 | 合計 | 561 1.8 | 合計 | 527 2.2 | 合計 | 622 1.8 | 合計 | 554 1.6 | 合計 | | |

| 日付 | 16日 | | 17日 | | 18日 | | 19日 | | 20日 | | 21日 | |
|----|---------------|------------------|---------------|------------------|-------------|------------------|----------------|------------------|------------|------------------|---|------------------|
| | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) | メニュー | カロリー(kcal) 塩分(g) |
| 昼 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 |
| | 鮭の西京みそ焼き | 148 1.2 | コロッケ | 283 0.8 | かじきの葱みそ焼き | 163 0.8 | ミートローフ | 176 0.9 | 焼き魚(ほっけ) | 80 0.8 | とり天 | 310 0.6 |
| | さつま芋入りかき揚げ | 123 0.1 | マカロニ入りコールドスロー | 61 0.7 | 豚肉ときのこのしぐれ煮 | 84 0.6 | じゃが芋の煮物 | 65 0.7 | 厚揚げのみそ炒め | 106 0.7 | 根菜の煮物 | 51 0.7 |
| | 青菜としめじの和え物 | 8 0.2 | 白いんげん豆の煮物 | 46 0.1 | にんじんのしりしり | 33 0.2 | キャベツとジャコの和え物13 | 21 0.5 | 大学芋 | 83 0.2 | ブロッコリーとカニカマサラダ | 15 0.4 |
| | もやしの酢の物 | 8 0.2 | ほうれん草のおひたし | 6 0.2 | 白菜の甘酢炒め | 14 0.1 | いんげんのきんぴら | 15 0.2 | わかめの生姜煮 | 4 0.3 | キャベツのソテー | 14 0.1 |
| | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ |
| 合計 | 539 1.7 | 合計 | 648 1.8 | 合計 | 546 1.7 | 合計 | 529 2.3 | 合計 | 525 2 | 合計 | 642 1.8 | |
| 夕 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 |  | |
| | 麻婆豆腐 | 165 1 | 鱈のきのこマヨネーズ焼き | 176 0.4 | チキンカツ | 213 1 | かに玉 | 183 0.8 | 和風豆腐ハンバーグ | 194 0.9 | | |
| | じゃが芋のツナマヨグラタン | 87 0.3 | 卵の花 | 54 0.4 | ポテトサラダ | 104 0.3 | 南瓜ときゅうりのサラダ | 118 0.3 | ひじきの五目煮 | 50 0.6 | | |
| | ひじきの煮物 | 33 0.3 | さつま芋の田舎煮 | 58 0.2 | キャベツの煮びたし | 12 0.2 | れんこんのきんぴら13 | 24 0.2 | マカロニのナポリタン | 47 0.4 | | |
| | 白菜の甘酢炒め | 14 0.1 | いんげんのおかか和え | 4 0.2 | 酢の物 | 8 0.3 | 小松菜の煮びたし | 7 0.3 | キャベツの酢の物 | 9 0.2 | | |
| | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | ☆ | ☆ ☆ | | |
| 合計 | 551 1.7 | 合計 | 544 1.2 | 合計 | 589 1.8 | 合計 | 584 1.6 | 合計 | 562 2.2 | 合計 | | |

