

3月

献立表



おつたち

汁物の具(もやし、椎茸)
 エネルギー 269 kcal
 蛋白質 18.21 g 脂質 9.17 g
 炭水化物 31.73 g 食塩 1.03 g

<p>春の彩りちらし寿司 野菜入りふんわりしんじょう ほうれん草の胡麻和え 白桃プリン</p> <p>上巳の節句</p> <p>汁物の具(麩、わかめ) ● エネルギー 220 kcal 蛋白質 8.69 g 脂質 12.43 g 炭水化物 18.96 g 食塩 3.22 g</p>	<p>銀ひらすの西京焼き 味付け花人参(付け合わせ) きのこ入りひじき煮 プロッコリーの胡麻和え</p> <p>新</p> <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) ● エネルギー 142 kcal 蛋白質 13.72 g 脂質 5.60 g 炭水化物 11.29 g 食塩 0.94 g</p>	<p>メンチカツ 茹でいんげん(付け合わせ) とうもろこしと豆のチリソース煮 もやしの酢の物</p> <p>啓蟄</p> <p>汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 332 kcal 蛋白質 13.44 g 脂質 18.82 g 炭水化物 27.11 g 食塩 2.20 g</p>	<p>醤油ラーメン(野菜・豚肉) ごぼうサラダ おかずセレクト</p> <p>汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 465 kcal 蛋白質 18.81 g 脂質 10.90 g 炭水化物 71.00 g 食塩 5.86 g</p>	<p>鶏ももの唐揚げ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 厚揚げとピーマンの味噌炒め 刻み大根の梅肉和え</p> <p>汁物の具(キャベツ、人参) ● エネルギー 268 kcal 蛋白質 15.45 g 脂質 11.68 g 炭水化物 25.92 g 食塩 2.11 g</p>	<p>タロの和風あんかけ さつまいの甘露煮 人参と蒸し鶏の和え物</p> <p>汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 190 kcal 蛋白質 11.01 g 脂質 6.74 g 炭水化物 23.40 g 食塩 1.26 g</p>
--	--	--	---	---	--

<p>ビビンバ キャベツと薄揚げの煮びたし 根菜サラダ</p> <p>汁物の具(もやし、椎茸) ★ エネルギー 226 kcal 蛋白質 7.71 g 脂質 10.29 g 炭水化物 26.70 g 食塩 2.09 g</p>	<p>カレイの中華あんかけ しゅうまい レンコンの梅おかかマヨサラダ</p> <p>汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 240 kcal 蛋白質 13.58 g 脂質 11.17 g 炭水化物 21.22 g 食塩 1.46 g</p>	<p>赤魚の西京焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) さつまいのそぼろ煮 プロッコリーのおかかマヨサラダ</p> <p>汁物の具(白菜、人参) ● エネルギー 251 kcal 蛋白質 14.36 g 脂質 9.47 g 炭水化物 29.63 g 食塩 2.96 g</p>	<p>だし香る和風とんてき セロリと人参のごまきんぴら 粗マスタード入りポトトサラダ</p> <p>汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 329 kcal 蛋白質 17.23 g 脂質 20.02 g 炭水化物 20.48 g 食塩 2.16 g</p>	<p>トマトとチキンのキーマカレー ナゲット カリフラワーのサラダ</p> <p>ホワイトデー</p> <p>りんごジュレ エネルギー 251 kcal 蛋白質 14.36 g 脂質 9.47 g 炭水化物 29.63 g 食塩 2.96 g</p>	<p>わかめうどん(温) 豆乳がんの含め煮 コーン入りコールスローサラダ</p> <p>ラムネジュレ エネルギー 294 kcal 蛋白質 8.91 g 脂質 5.70 g 炭水化物 51.91 g 食塩 2.81 g</p>
--	---	---	--	---	--

<p>鶏の西京焼き 切干大根の煮物 小松菜のわさび和え</p> <p>汁物の具(チンゲン菜、人参) ● エネルギー 215 kcal 蛋白質 14.63 g 脂質 11.64 g 炭水化物 14.18 g 食塩 1.86 g</p>	<p>肉じゃが クックデリのだし巻き卵 もやしの酢の物</p> <p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 186 kcal 蛋白質 12.14 g 脂質 6.26 g 炭水化物 22.57 g 食塩 1.96 g</p>	<p>たまごそば(温) キャベツと薄揚げの煮びたし 人参と蒸し鶏の和え物</p> <p>白桃ジュレ エネルギー 378 kcal 蛋白質 13.82 g 脂質 10.69 g 炭水化物 59.03 g 食塩 1.87 g</p>	<p>にしんの柚子すだちおろし煮 テンゲン菜と椎茸の炒め煮 ひじきのサラダ</p> <p>春分の日</p> <p>汁物の具(えのき、人参) エネルギー 161 kcal 蛋白質 10.63 g 脂質 9.90 g 炭水化物 9.51 g 食塩 1.32 g</p>	<p>チキンステーキ 人参のグラッセ(付け合わせ) しっとり炒り高野 スパゲティサラダ</p> <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 320 kcal 蛋白質 22.73 g 脂質 20.31 g 炭水化物 14.03 g 食塩 2.29 g</p>	<p>海老入りかき揚げ丼 レバーの生姜煮 オクラとろろ</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 279 kcal 蛋白質 9.10 g 脂質 13.98 g 炭水化物 30.98 g 食塩 1.71 g</p>
---	---	---	--	--	--

<p>瓦そば風茶そば けんちょう キャベツとコーンのお浸し 柚子ゼリー</p> <p>ご当地グルメ 山口県</p> <p>汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 403 kcal 蛋白質 17.26 g 脂質 9.12 g 炭水化物 60.16 g 食塩 3.52 g</p>	<p>一口とんかつ 茹でキャベツ(付け合わせ) 県立山形野菜の煮込み カリフラワーのマリネ</p> <p>汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 171 kcal 蛋白質 9.51 g 脂質 8.43 g 炭水化物 15.86 g 食塩 0.07 g</p>	<p>鶏の照り焼き ピーファン 豆とコーンのオーロラソース和え</p> <p>汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 268 kcal 蛋白質 17.75 g 脂質 14.85 g 炭水化物 17.47 g 食塩 1.03 g</p>	<p>さばの味噌煮(赤) 人参しりしり おくらと長芋の和え物</p> <p>汁物の具(もやし、椎茸) ● エネルギー 172 kcal 蛋白質 14.26 g 脂質 10.89 g 炭水化物 9.32 g 食塩 2.20 g</p>	<p>湯葉丼 春雨の五目炒め 小松菜のわさび和え</p> <p>汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 212 kcal 蛋白質 17.85 g 脂質 7.36 g 炭水化物 10.95 g 食塩 2.40 g</p>	<p>ポークチャップ 豆の煮物 レンコンの梅おかかマヨサラダ</p> <p>汁物の具(白菜、人参) エネルギー 246 kcal 蛋白質 16.08 g 脂質 10.89 g 炭水化物 22.00 g 食塩 2.41 g</p>
---	--	---	---	---	---

<p>白身魚フライ 温野菜ソース かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え ゆずもずく</p> <p>汁物の具(もやし、椎茸) ★ エネルギー 212 kcal 蛋白質 9.30 g 脂質 9.01 g 炭水化物 24.80 g 食塩 1.55 g</p>

おやつは日替わりで提供させていただきます

麺の日以外には ご飯・汁物・デザートが付きます

写真は盛り付け参考例です