

# 通所献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日											
				<p>3月は旧暦で「弥生(やよい)」と呼ばれます。            弥生の由来は、草木がいよいよ生い茂る月が詰まって「弥生」となった説が有力です。  <b>3/1に雛祭り献立、3/25にパンの日、3/29に徳島県郷土料理を予定しています。お楽しみに！</b></p>				<p><b>1日</b></p> <p>エネルギー 592 Kcal            タンパク 27.9 g            脂質 15 g            塩分 2.8 g</p>		<p>☆雛祭り☆            ちらし寿司            炊き合わせ            菜の花のくるみ和え            清汁            いちごムース</p>									
<p><b>4日</b></p> <p>エネルギー 641 Kcal            タンパク 22.3 g            脂質 27.4 g            塩分 2.7 g</p>		<p>御飯            豚肉の生姜焼き            きんぴら大根            しめじと菊のお浸し            清汁            フルーツ(キウイ)</p>		<p><b>5日</b></p> <p>エネルギー 645 Kcal            タンパク 27.12 g            脂質 20.7 g            塩分 2.8 g</p>		<p>御飯            麻婆豆腐            青梗菜とイカの中華炒め            白菜の中華和え            中華スープ            フルーツ杏仁豆腐</p>		<p><b>6日</b></p> <p>エネルギー 655 Kcal            タンパク 17.8 g            脂質 16.6 g            塩分 2.9 g</p>		<p>御飯            コロケ2種            根菜の煮物            海藻サラダ            味噌汁            フルーツ(白桃)</p>		<p><b>7日</b></p> <p>エネルギー 753 Kcal            タンパク 20.8 g            脂質 11.2 g            塩分 2.7 g</p>		<p>御飯            キーマカレー            香の物            彩りサラダ            コンソメスープ            フルーツヨーグルト</p>		<p><b>8日</b></p> <p>エネルギー 624 Kcal            タンパク 27 g            脂質 16.6 g            塩分 3.0 g</p>		<p>御飯            鶏肉のトマト煮            きのことマカロニのソテー            ポテトサラダ            味噌汁            フルーツ(マンゴー)</p>	
<p><b>11日</b></p> <p>エネルギー 560 Kcal            タンパク 26.8 g            脂質 8.8 g            塩分 2.3 g</p>		<p>御飯            麦ごはん            鱈の蒲焼き            南瓜のそぼろあんかけ            とろろ            清汁            フルーツ(黄桃)</p>		<p><b>12日</b></p> <p>エネルギー 582 Kcal            タンパク 25.9 g            脂質 17.2 g            塩分 2.9 g</p>		<p>御飯            鶏肉の南蛮漬け            切干大根の炒め煮            チンゲン菜辛し和え            フルーツ(パイナップル)            味噌汁</p>		<p><b>13日</b></p> <p>エネルギー 620 Kcal            タンパク 15.9 g            脂質 10.5 g            塩分 2.7 g</p>		<p>かき揚げうどん            厚焼き卵            いんげんの胡麻和え            フルーツ(マンゴー)            一口おにぎり</p>		<p><b>14日</b></p> <p>エネルギー 612 Kcal            タンパク 27.1 g            脂質 24.6 g            塩分 2.7 g</p>		<p>御飯            ほっけの塩焼            豚バラと大根の炒め煮            菜の花のお浸し            味噌汁            パナナムース</p>		<p><b>15日</b></p> <p>エネルギー 649 Kcal            タンパク 25.3 g            脂質 24 g            塩分 2.5 g</p>		<p>御飯            鮭のバター醤油焼き            ひじきの煮物            スパゲッティサラダ            フルーツ(カクテル)            清汁</p>	
<p><b>18日</b></p> <p>エネルギー 684 Kcal            タンパク 35.2 g            脂質 18 g            塩分 2.9 g</p>		<p>御飯            八宝菜            シュウマイ            キャベツのしその実和え            中華スープ            フルーツ杏仁豆腐</p>		<p><b>19日</b></p> <p>エネルギー 705 Kcal            タンパク 28.8 g            脂質 32.8 g            塩分 2.6 g</p>		<p>御飯            肉豆腐            ブロッコリーのソテー            茄子のごまサラダ            味噌汁            フルーツ(いちご)</p>		<p><b>20日</b></p> <p>エネルギー 629 Kcal            タンパク 30.5 g            脂質 18.4 g            塩分 2.6 g</p>		<p>御飯            かれいと野菜の田楽味噌かけ            筑前煮            小松菜のピーナツ和え            清汁            フルーツ(キウイ)</p>		<p><b>21日</b></p> <p>エネルギー 550 Kcal            タンパク 23.7 g            脂質 14 g            塩分 3.0 g</p>		<p>ゆかり御飯            鯖西京焼き            れんこんの炒め物            胡瓜と若布の和え物            味噌汁            白桃ムース</p>		<p><b>22日</b></p> <p>エネルギー 607 Kcal            タンパク 25.9 g            脂質 20.8 g            塩分 2.1 g</p>		<p>御飯            鶏肉のチーズマヨネーズ焼き            きのことマカロニのソテー            玉葱のマリネ            コンソメスープ            フルーツ(洋梨)</p>	
<p><b>25日</b></p> <p>エネルギー 590 Kcal            タンパク 15.7 g            脂質 23.1 g            塩分 2.9 g</p>		<p>☆パンの日☆            パン            ミネストローネ            フレッシュサラダ            パンプキンスープ            フルーツ(こゆず)</p>		<p><b>26日</b></p> <p>エネルギー 595 Kcal            タンパク 15.7 g            脂質 21.5 g            塩分 2.7 g</p>		<p>御飯            鮭の柚庵焼き            牛肉と牛蒡の山椒炒め            ひじきとチーズのオムレツ            清汁            フルーツ(オレンジ)</p>		<p><b>27日</b></p> <p>エネルギー 610 Kcal            タンパク 21.6 g            脂質 24.3 g            塩分 2.7 g</p>		<p>チキンピラフ            キッシュ風オムレツ            シーザーサラダ            コンソメスープ            きなこプリン</p>		<p><b>28日</b></p> <p>エネルギー 631 Kcal            タンパク 22.2 g            脂質 20.1 g            塩分 2.6 g</p>		<p>御飯            ミートローフ            フレッシュサラダ            コンソメスープ            フルーツ(パイナップル)</p>		<p><b>29日</b></p> <p>エネルギー 639 Kcal            タンパク 28.8 g            脂質 14.6 g            塩分 3.0 g</p>		<p>☆徳島県郷土料理☆            金時豆入ばらずし            魚の柚子みそ焼き            ならえ            清汁            フルーツ</p>	

※材料等によりメニューが変更する事がありますのでご了承下さい。