



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 3月15日 | 土 3月16日 | 日 3月17日 |
|--------|---|--|---|---|---|--|---|
| おひるごはん | | | | | | | |
| | | | | | 春色丼 じゃが芋の甘辛煮 すまし汁 フルーツ(バナナ) | 肉うどん かぼちゃのごまがらめ ヨーグルト | ご飯 カラスカレイのみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 フルーツ(いよかん) |
| 栄養価 | | | | | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.8/7.3/47.6/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/9.9/7.0/43.0/1.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/16.1/8.6/42.3/0.9 |
| | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 | 3月21日 | 3月22日 | 3月23日 | 3月24日 |
| おひるごはん | | | | | | | |
| | チキンカレーライス きゅうりの豆サラダ フルーツ(りんご) | ご飯 白糸タラの豆乳クリームソース キャベツと鶏肉のソテー スープ フルーツ(オレンジ) | ご飯 ハンバーグケチャップソース 春雨のサラダ スープ | 鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(りんご) | ご飯 ハッシュドポーク 豆腐としらすのサラダ みそ汁 | ご飯 鶏の清け焼き 大根と枝豆の煮物 みそ汁 | ご飯 秋鮭のムニエル キャベツとワカメの和えもの みそ汁 フルーツ(パイン缶) |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/8.1/7.2/47.0/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/13.5/8.5/42.9/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/10.7/9.3/42.4/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/12.3/7.1/43.9/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/13.7/7.7/38.3/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/9.6/6.7/37.7/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.5/4.9/40.8/0.5 |
| | 3月25日 | 3月26日 | 3月27日 | 3月28日 | 3月29日 | 3月30日 | 3月31日 |
| おひるごはん | | | | | | | |
| | ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(いよかん) | ご飯 助宗タラのごま焼き 大根の信田煮 すまし汁 フルーツ(りんご) | 小エビの炊き込みご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜とさつま芋のソテー みそ汁 | 鉄分強化! ふいかけご飯 クリームシチュー トマトとアスパラの豆サラダ フルーツ(いよかん) | 春色丼 じゃが芋の甘辛煮 すまし汁 フルーツ(バナナ) | 肉うどん かぼちゃのごまがらめ ヨーグルト | ご飯 カラスカレイのみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 フルーツ(いよかん) |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.8/6.6/44.2/0.6 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.3/6.9/39.7/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/14.3/8.1/43.3/1.0 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/8.0/7.7/43.5/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.8/7.3/47.6/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/9.9/7.0/43.0/1.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/16.1/8.6/42.3/0.9 |

※都合により、献立を変更する場合がございます。



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 3月15日 | 土 3月16日 | 日 3月17日 |
|-------|---|---|--|---|---|--|---|
| ちのいさん | | | | | | | |
| | ご飯 白糸タラの野菜あんかけ 豚肉と切干大根の煮物 みぞ汁 フルーツ(洋梨缶) | ご飯 鶏肉のケチャップ炒め キャベツとトマトのさっぱりサラダ すまし汁 | ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め フロッキーとしらすのサラダ みぞ汁 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.1/3.9/44.1/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/8.7/8.3/40.0/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.6/6.3/37.6/0.8 | |
| ちのいさん | | | | | | | |
| | 鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラのマヨ焼き 豚肉と白菜のおかか和え みぞ汁 フルーツ(パイン缶) | ご飯 肉じゃが 大根サラダ みぞ汁 | ご飯 秋鮭の甘露煮 鶏ささみと白菜の中華和え みぞ汁 フルーツ(バナナ) | ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 豆とワカメのサラダ みぞ汁 | ほうれん草のスパゲッティ さつまいもサラダ スープ | ご飯 白糸タラのみそマヨ焼き カリフラワーと人参のサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ) | じゃこと人参のご飯 豆腐のきのこあんかけ 鶏レバーのケチャップ炒め みぞ汁 |
| ちのいさん | | | | | | | |
| | 鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイの竜田揚げ 千んげん菜とトマトのコーンサラダ みぞ汁 フルーツ(黄桃缶) | 納豆ごはん 豚肉の照り焼き ツナ野菜炒め みぞ汁 | ご飯 秋鮭の和風ステーキ 鶏ささみときゅうりのサラダ みぞ汁 フルーツ(バナナ) | ご飯 ポーケソテー BBQソース 白菜とツナのごま和え みぞ汁 | ご飯 白糸タラの野菜あんかけ 豚肉と切干大根の煮物 みぞ汁 フルーツ(洋梨缶) | ご飯 鶏肉のケチャップ炒め キャベツとトマトのさっぱりサラダ すまし汁 | ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め フロッキーとしらすのサラダ みぞ汁 |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/11.1/6.3/39.5/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.7/5.9/43.9/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/16.3/3.6/39.4/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.8/9.9/41.5/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/10.3/10.5/39.1/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/9.7/5.3/44.8/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/13.8/8.0/43.1/1.0 |
| | 3月25日 | 3月26日 | 3月27日 | 3月28日 | 3月29日 | 3月30日 | 3月31日 |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/10.2/6.3/42.3/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/13.9/8.8/41.0/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/14.7/5.5/38.9/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/11.2/7.2/37.0/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.1/3.9/44.1/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/8.7/8.3/40.0/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.6/6.3/37.6/0.8 |

※都合により、献立を変更する場合がございます。

3月

献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 3月15日 | 土 3月16日 | 日 3月17日 |
|-----|--|--|---|--|--|--|--|
| おやつ | | | | | | | |
| 栄養価 | | | | | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/4.9/4.2/25.7/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/8.2/7.3/25.9/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.3/6.2/18.4/0.5 |
| | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 | 3月21日 | 3月22日 | 3月23日 | 3月24日 |
| おやつ | | | | | | | |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/6.1/5.9/12.3/0.1 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/5.5/7.3/22.8/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/7.5/10.9/10.5/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 138/4.2/4.9/19.8/0.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/6.0/6.5/30.8/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/6.3/5.1/25.3/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/3.7/3.8/21.2/0.1 |
| | 3月25日 | 3月26日 | 3月27日 | 3月28日 | 3月29日 | 3月30日 | 3月31日 |
| おやつ | | | | | | | |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/3.9/4.4/18.8/0.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/7.1/5.5/21.2/1.3 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/5.9/7.0/24.3/0.5 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/9.0/7.2/21.7/0.3 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/4.9/4.2/25.7/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/8.2/7.3/25.9/0.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.3/6.2/18.4/0.5 |

※都合により、献立を変更する場合がございます。