

3月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

																				1									
エネルギー	kcal	蛋白質	g		エネルギー	kcal	蛋白質	g		エネルギー	kcal	蛋白質	g		エネルギー	kcal	蛋白質	g		エネルギー	kcal	蛋白質	g		エネルギー	kcal	蛋白質	g	
脂質	g	塩分	g		脂質	g	塩分	g		脂質	g	塩分	g		脂質	g	塩分	g		脂質	g	塩分	g		脂質	g	塩分	g	
4					5					6					7					8									
厚揚げと豚肉のみそ炒め あじフィーレフライ いんげんのお浸し 切り干し大根のサラダ 若竹煮・干しえびの佃煮 ご飯・牛乳					白身魚のマリネ ベーコンと大豆のトマト煮 もずくサラダ チーズポテト ご飯・牛乳					チンジャオロースー風 いかの照り焼き ハムチーズピカタ 菜の花の辛し和え ふきの土佐煮 麦ご飯・牛乳					タンドリーチキン 小松菜ときのこのソテー ひじきのチーズサラダ かぼちゃのクリーム煮・りんご ご飯・牛乳					卵焼き れんこんのはさみ揚げ 塩鶏肉じゃが 人参のマリネサラダ 海鮮焼売 ご飯・牛乳									
850		32			845		32.6			839		34			882		32.6			896		29.3							
23.8		2.5			24.7		2.3			24.6		2.5			30.3		2.3			28.8		2.1							
11					12					13					14					15									
豆腐のハンバーグ・ヒレカツ 人参甘煮・粉吹き芋 小松菜のごま和え 大根とこんにゃくの田楽 アスパラとベーコンのソテー ご飯・牛乳					八宝菜・ゆで卵 じゃが芋と枝豆のサラダ チーズはんぺんフライ 昆布ときのこの炒め煮 ご飯・牛乳																								
832		29.7			881		29.9																						
19.7		2.8			29.6		2.6																						
18					19					20					21					22									
										春分の日					豚肉の生姜焼き 春巻き・コールスロー ブロッコリーのガーリックソテー 油揚げと大豆もやしの酢の物 竹輪の煮つけ・ご飯・牛乳					ビビンバ 豆腐サラダ がんとじゃが芋の煮物 オレンジ 麦ご飯・牛乳									
															870		29.5			804		31.9							
															28.9		2.4			24		2.1							
25																													
鶏肉のから揚げ コールスロー・ミニトマト ごぼうと舞茸の金平 オクラとしらすの和え物 春雨の胡麻サラダ・チーズ ご飯・牛乳																													
865		29.6																											
29.9		1.9																											

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
 ご飯に使用しているお米は国産米となっております。
 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
 株式会社 安田物産
 クッキングセンター大和工場
 TEL 046-261-7255

