

2024福祉3月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
タイハイ株式会社

3月

昼食



QRコード



栄養価 ※都合により、献立を変更する場合がございます。	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.4/10.8/34.5/2.2			
--------------------------------	--	--	--	--

	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
昼食 ﾌﾞﾘの照り焼き ごぼうと人参のきんぴら ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋｰﾅｯﾂ和え みそ汁	ｷﾞﾝﺿﾞｰｶﾞｸﾃﾙﺿﾞｰｽ さつまいもがんと煮 ｲﾝｹﾞﾝのゆず塩和え すまし汁	助宗ﾀﾗのごま焼き ｷﾝｹﾞﾝ菜のﺿﾞｰ 切り干し大根のﾏﾖ和え みそ汁	菜の花とあさりのｽﾊﾟɢᴇｯᴛᴇɪ ｷﾞɴɴɪɴのｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ ﾖｰɢᴜʀᴛ	ｷﾀ/ﾏɴɢᴏの甘辛焼き かぼちゃのﾚｰｽﾞﾝ煮 白菜の出汁正油和え みそ汁	
栄養価 kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/17.8/7.7/21.6/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.8/12.4/29.7/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/16.5/12.9/13.6/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 514/21.1/12.7/80.0/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/14.8/4.2/29.4/1.4	
	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
昼食 ｰｰｰ豆腐 蒸ｼｰᴜᴍﺎɪ 小松菜の和え物 中華ｽｰﾌﾟ	五穀ご飯 ｷɴɢﾞごま油焼き 大根と竹輪の煮物 ｽɴאַｯᴘᴇɴᴅᴜの和え物 みそ汁	鶏肉とｷﾞɴɴɪɴの甘酢炒め ｷɴɢﾞの炒り煮 菜の花のﾍﾞｰɴɪɴｻﾗﾀﾞ みそ汁	ɛʙɪｸﾞﾘｰᴍﾗɪｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾑｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ ｳﾞאַɴɪﾗｰᴍᴜｰｽ	山菜そば 根菜の含め煮 ｵｸﾗの塩昆布和え ﾌﾙｰᴛs(ﾊﾞɴɴ)	
栄養価 kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/18.5/14.6/18.1/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/15.8/6.8/20.8/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/17.7/17.4/20.7/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/13.4/20.4/19.8/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 460/18.8/5.3/84.4/5.9	
	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
昼食 ﾌﾞﾘの竜田焼き 春雨のｷﾞɴɴɪɴ さつまいもｻﾗﾀﾞ みそ汁	鶏肉のたらごま焼き 豆腐となめこのさつと煮 ｷﾞɴɴɪɴとしらすのわさび和え みそ汁	たけのご飯 春のあんかけ玉子 ｷɴɢﾞの煮物 すまし汁 さくらゼリー	豚肉のごま炒め 小松菜とﾍﾞｰɴɪɴの塩煮 ｵｸﾗの和え物 みそ汁	ｷɴɴɪɴのみそ漬焼き 卵の花 ｷﾞɴɴɪɴのゆかり和え すまし汁	
栄養価 kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/14.3/10.6/37.9/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/17.9/20.8/12.1/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/14.0/9.6/26.2/3.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/14.2/13.4/14.7/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/16.1/9.7/15.9/1.6	
	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
昼食 第13回 ｶｰɪｰの日	黄金ｶｰɪｰのﾍﾟᴜʀɪ ｷɴɢﾞと豚肉の煮物 ｷﾝɢﾞ菜のごま和え みそ汁	鶏肉の味噌焼き なすの煮物 もやしとﾄﾏﾄのｻﾗﾀﾞ すまし汁	三菜めし ｷɴɢﾞ 花がんと野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ﾌﾙｰᴛs(ﾈｰﾌﾟﾙ)	豚肉とたけのご飯 ちびっ子お好み焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの小海老和え みそ汁	
栄養価 kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/17.5/9.5/14.7/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/15.4/20.7/15.4/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/11.4/4.9/51.1/3.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/17.7/13.9/16.9/2.1		