

福祉 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

月	火	水	木	金	
3月2日 昼食	3月3日 キタ/メヌケの竜田焼き ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁	3月4日 洋風ひなちらし寿司 じゃが芋の花がんも煮 グリーンサラダ すまし汁 水ようかん	3月5日 きつねそば 香味シューマイ もやしのサラダ フルーツ(バナナ)	3月6日 菜めし シルバーと春野菜の浸し仕立て 若竹煮 キャベツとパプリカのゆず塩和え みそ汁	
価養栄	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/16.9/17.1/18.3/2.2	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/11.5/10.0/38.3/3.7	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 487/18.5/10.2/80.5/3.2	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/16.2/10.2/21.4/2.7	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/15.0/13.3/15.0/1.9
3月9日 昼食	3月10日 鶏肉の生姜みそダレ丼 つけもの 菜の花とカニカマのサラダ すまし汁 フルーツ(洋なし缶)	3月11日 シラのあんかけ 花天とレンコンの煮物 じゃが芋のマヨサラダ みそ汁	3月12日 和風エビビラフ 鶏レバーオイスター・ソース炒め マカロニサラダ オニオングースト	3月13日 発芽玄米ご飯 肉団子とかぶの煮物 しろ菜とハムの炒め物 キャベツのドレ和え みそ汁	
価養栄	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/13.8/19.1/26.0/2.8	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/19.2/15.6/32.1/2.5	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/9.7/11.3/19.3/3.9	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/11.9/10.4/29.8/3.0	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/19.4/23.9/8.0/2.3
3月16日 昼食	3月17日 にゅうめん ピーマンとツナの炒め煮 きゅうりとハムの和え物 フルーツ(りんご)	3月18日 豚肉と白菜の煮物 マカロニケチャップ インゲンのだし和え みそ汁	3月19日 のり弁風丼 昆布佃煮 きんぴらごぼう すまし汁 杏仁豆腐	3月20日 肉豆腐 ワインナーの野菜炒め トマトの和え物 お吸い物	
価養栄	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 495/14.7/12.0/79.8/3.7	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/15.8/11.2/26.8/2.1	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/9.7/18.1/38.3/2.4	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/11.5/13.4/15.8/3.4	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 604/13.5/20.4/88.4/4.3
3月23日 昼食	3月24日 すき焼き風コロッケ 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオングースト	3月25日 いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	3月26日 真鯛カツ&ハムカツ キャベツと竹輪の煮物 なすと人参の和え物 みそ汁	3月27日 アジの和風焼き 焼いて食べる肉詰めいない 白菜の梅和え みそ汁	
価養栄	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/11.5/19.8/33.4/3.7	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/13.2/10.4/21.2/2.0	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/11.8/20.5/35.7/2.5	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/16.6/12.7/13.4/1.8	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/11.5/16.5/25.8/2.9
3月30日 昼食	3月31日 アリの甘辛焼き さつま芋の花天煮 ビーフンサラダ みそ汁	大分名物！鶏天 ひじき煮 いり大根 すまし汁	暖かくなって花が咲き始めていますね	子ども食堂 インスタはこちら QRコード	
価養栄	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/16.3/6.9/38.8/2.8	kcal/タバ ⁰ kg/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/17.6/21.0/22.7/2.6	QRコード	オーシャンHP はこちら QRコード	

※都合により、献立を変更する場合がございます。