

3月

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

	月 3月2日	火 3月3日	水 3月4日	木 3月5日	金 3月6日
昼食	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	洋風ひなちらし寿司 じゃが芋の花かんも煮 グリーンサラダ すまし汁 水ようかん	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)	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	豆腐のふわふわ煮 ウインナーの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/16.9/17.1/18.3/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/11.5/10.0/38.3/3.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 487/18.5/10.2/80.5/3.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 242/16.2/10.2/21.4/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/15.0/13.3/15.0/1.9
	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
昼食	鶏肉の生姜みそだし丼 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)	シイラのあんかけ 花天とレンコンの煮物 じゃが芋のマヨサラダ みそ汁	和風エビピラフ 鶏レバーオイスターソース炒め マカロニサラダ オニオンスープ	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	サワラのたらこマヨ焼き チンゲン菜とカニカマのソテー ミモザサラダ みそ汁
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/13.8/19.1/26.0/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/19.2/15.6/32.1/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/9.7/11.3/19.3/3.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/11.9/10.4/29.8/3.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/19.4/23.9/8.0/2.3
	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
昼食	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)	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	のり弁風丼 昆布佃煮 きんぴらごぼう すまし汁 杏仁豆腐	肉豆腐 ウインナーの野菜炒め トマトの和え物 お吸い物	彼岸うどん 野菜かき揚げ～抹茶塩添え～ オクラのツナサラダ フルーツ(パイン缶)
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 495/14.7/12.0/79.8/3.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/15.8/11.2/26.8/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/9.7/18.1/38.3/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/11.5/13.4/15.8/3.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 604/13.5/20.4/88.4/4.3
	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
昼食	すき焼き風コロッケ 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンスープ	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	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	アジの和風焼き 焼いて食べる肉詰めいなり 白菜の梅和え みそ汁	のり塩チキンカツ&クリームコロッケ キャベツのツナ炒め 大根とささみのサラダ みそ汁
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/11.5/19.8/33.4/3.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/13.2/10.4/21.2/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/11.8/20.5/35.7/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/16.6/12.7/13.4/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/11.5/16.5/25.8/2.9
	3月30日	3月31日			
昼食	ﾌﾘの甘辛焼き 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 いい大根 すまし汁	暖かくなって花が咲き始めていますね		
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/16.3/6.9/38.8/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 340/17.6/21.0/22.7/2.6			



子ども食堂
インスタはこちら

オーシャンHP
はこちら



※都合により、献立を変更する場合がございます。