



# 3月献立



線より下は3時のおやつです。 午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8
ひなまつり メニュー	焼きそば 大根サラダ ワカメスープ	カレーライス コールスロー スープ	納豆ご飯 みそ汁 パンのつけ焼き 春雨の酢の物	ロールパン 大豆のスープ みかんサラダ	
蒸しパン	ぶどうゼリー	ホットケーキ	シフォンケーキ	おにぎり	
10	11	12	13	14	15
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き わかめサラダ	サンマー麺 ツナサラダ	チキンライス フレンチサラダ スープ	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 胡麻酢和え	黒糖パン ミートボール汁 りんごサラダ	
ピザトースト	グレープフルーツ寒天	かりんとう	バナナケーキ	おにぎり	
17	18	19	20	21	22
ご飯 みそ汁 豚しゃぶ 南瓜サラダ	きのこスパゲティ もやしサラダ スープ	三色丼 酢の物 すまし汁	ご飯 みそ汁 竹輪の二色揚げ 千草和え	ホットドッグ 具沢山スープ	
フレンチトースト	アップルゼリー	ワッフル	ココアのケーキ	おにぎり	
24	25	26	27	28	29
ご飯 みそ汁 肉じゃが ごまサラダ	煮込みうどん 卵入りサラダ	麻婆豆腐丼 甘酢漬け オニオンスープ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 白和え	レーズンパン パン粉汁 パインサラダ	
フライドポテト	オレンジ寒天	そばめし	マドレーヌ	おにぎり	
31	 				
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 カップケーキ					

栄養素 \ 日	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
エネルギー (kcal)	289	294	292	298	288	326	282	282	297	302
タンパク質 (g)	16.6	14.5	9.6	15.6	18.5	10.1	13.1	11.4	20.8	11.2
カルシウム (mg)	82	45	68	86	86	79	65	138	104	102
鉄 (mg)	2.1	1.6	1.4	2.5	1.7	2.4	2.4	1.8	2.7	5.9
ビタミンC (mg)	14	13	20	14	17	28	18	18	15	27

