



3月の献立



月

火

水

木

金

土

		1	2	3	
		カレーライス コールスロー スープ 五平もち	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 胡麻酢和え チーズ蒸しパン	ひなまつりメニュー ちらし寿司・唐揚げ スープ・サラダ 二色サンド	
6	7	8	9	10	
納豆飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 甘酢和え フレンチトースト	みそラーメン 菜の花サラダ アセロラ寒天	魚の蒲焼き丼 三色漬け わかめスープ ご飯せんべい	ご飯 みそ汁 豆腐の野菜餡かけ 胡麻サラダ みそ蒸しパン	ロールパン 具沢山スープ フルーツサラダ おにぎり・煮干し	
13	14	15	16	17	
ご飯 みそ汁 肉じゃが 酢の物 そばめし	ミートソースパスタ 大根サラダ スープ りんごゼリー	豚肉の生姜焼き丼 南瓜サラダ みそ汁 お誕生日ケーキ	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 甘酢漬け 蒸しパン	バターロール パソパシチュー パインサラダ おにぎり	
20	21	22	23	24	
春分の日	きつねうどん ポテトサラダ フルーツヨーグルト	ひじきご飯 即席漬け けんちん汁 ホットケーキ	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 千草和え 南瓜蒸しパン	焼きそばパン 肉団子スープ おにぎり・煮干し	
27	28	29	30	31	
ご飯 みそ汁 ミートボール 三色漬け フライドポテト	サンマー麺 ツナサラダ ぶどう寒天	ミックスピラフ マカロニサラダ 豚汁 わらびもち	ご飯 みそ汁 魚のステーキ 胡麻和え 人参蒸しパン	食パン クリームシチュー りんごサラダ おにぎり	

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
エネルギー (kcal)	329	270	347	306	326	295	273	294	263	308
たんぱく質 (g)	11.7	10.1	11.1	13.8	17	11.2	10.2	11.2	13.5	14.5
カルシウム (mg)	81	61	38	114	73	74	56	42	61	102
鉄 (mg)	2.2	1.4	0.9	2.3	1.4	1.8	1.1	1.4	1.7	0.5
ビタミンC (mg)	42	19	6	13	45	31	11	9	12	25

