

☆3月の献立でーす☆

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	3/7(土)
昼食	まぐろの味噌マヨ焼き 炒り豆腐 パイナップル 味噌汁 ご飯 おまけ	ひなまつり 	とろとろそば 千草焼き 揚げ茄子のおろし和え おまけ	つくねと白菜の煮物 白和え なめたけおろし 豚汁 ご飯 おまけ	とどろごはん 揚げ出し豆腐 かぶのそぼろあんかけ 漬物 ご飯 おまけ	刺身盛り合わせ 蓮根の炒め煮 茶碗蒸し 味噌汁 ご飯 おまけ
	エネルギー: 504kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 2.8g		エネルギー: 580kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 16.0g 食塩相当量: 4.9g	エネルギー: 639kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 3.1g	エネルギー: 752kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 23.7g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 556kcal たんぱく質: 29.9g 脂質: 12.4g 食塩相当量: 3.1g
	おやつ 水羊羹		安藤夏	かぼちゃプリン	スイートポテト	抹茶のパウンドケーキ
	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	3/14(土)
	クリームシチュー 豚しゃぶサラダ ロールパン おまけ	肉豆腐 かぼちゃサラダ みかん 味噌汁 ご飯	ねぎとろどん じゃが芋のきんぴら 小松菜の菜種和え 味噌汁 ご飯	スパゲティーミートソース ポテトサラダ オレンジ 味噌汁 ご飯	豚しゃぶ ビーフン炒め いちご 味噌汁 ご飯	サンドウィッチ 豚肉と大豆のトマト煮 サラダ おまけ
	エネルギー: 596kcal たんぱく質: 26.0g 脂質: 27.3g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 654kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 19.6g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 804kcal たんぱく質: 34.9g 脂質: 8.6g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 687kcal たんぱく質: 28.0g 脂質: 28.3g 食塩相当量: 3.9g	エネルギー: 823kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 33.4g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 739kcal たんぱく質: 28.8g 脂質: 42.4g 食塩相当量: 3.5g
	おやつ チーズケーキ	ガトーショコラ	ピーチゼリー	黒糖蒸しパン	クッキー	チーズ蒸しパン
	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	3/21(土)
昼食	南瓜ものまね 小松菜の菜種和え パイナップル 味噌汁 ご飯 おまけ	チキンカール・ルイス 巣篭もり卵 海藻サラダ 味噌汁 ご飯 おまけ	鯖の味噌煮 なすのそぼろあんかけ もずく酢 味噌汁 ご飯 おまけ	豚肉とまいだけのくわ焼き 関東ハイヤの和え物 りんご 味噌汁 ご飯 おまけ	リーメン 餃子 野菜サラダ ご飯 おまけ	和風ミートローフ 薩摩芋の胡麻和え 蕪のあちゃんら漬け 蓮根のすり流し汁 ご飯 おまけ
	エネルギー: 681kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 22.4g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 820kcal たんぱく質: 28.1g 脂質: 32.7g 食塩相当量: 3.8g	エネルギー: 611kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 589kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 3.1g	エネルギー: 809kcal たんぱく質: 30.4g 脂質: 19.6g 食塩相当量: 6.0g	エネルギー: -kcal たんぱく質: g 脂質: g 食塩相当量: g
	おやつ たこ焼き	プリン	コーヒーゼリー	アップルパイ	フルーチェ	ぶどうゼリー
	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)
	ちらし寿司 高野豆腐の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 おまけ	負丼 水菜のおひたし 漬物 味噌汁 おまけ	鰯の蒲焼き 長芋と青菜のとろみ煮 りんご 味噌汁 ご飯 おまけ	すき焼き風 5色臘 キウイフルーツ 味噌汁 ご飯 おまけ	きついどん 擬製豆腐 無の酢の物 ご飯 おまけ	おまけ
	エネルギー: 535kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 7.9g 食塩相当量: 4.3g	エネルギー: 614kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 611kcal たんぱく質: 25.3g 脂質: 12.1g 食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 614kcal たんぱく質: 23.0g 脂質: 28.7g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 712kcal たんぱく質: 29.0g 脂質: 23.8g 食塩相当量: 8.4g	エネルギー: 678kcal たんぱく質: 29.0g 脂質: 23.8g 食塩相当量: 8.4g
	おやつ ココアケーキ	チーズケーキ	3/29(月)	3/30(火)	3/31(水)	3/32(木)
	エネルギー: 673kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 23.5g 食塩相当量: 4.1g	エネルギー: 571kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 11.7g 食塩相当量: 2.9g	鰯の蒲焼き 長芋と青菜のとろみ煮 りんご 味噌汁 ご飯 おまけ	すき焼き風 5色臘 キウイフルーツ 味噌汁 ご飯 おまけ	きついどん 擬製豆腐 無の酢の物 ご飯 おまけ	おまけ
	おやつ エクレア	桜饅頭				

※エネルギー量は、米飯150gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

中原店 ☎ 054-269-6683 ✉ fukusuke6683@gmail.com 担当: 田森

清水店 ☎ 054-376-6811 ✉ fukusuke6686@gmail.com 担当: 吉田



文字の間違い探し！10個
みつけてね☆彡 見つけたらスタッフまで！





7

