

<3月献立表>

月間献立

	日	月	火	水	木	金	土 1
朝食							
							薄切りソーセージ さつまいのサラダ アップルスライス
							エネルギー 509 kcal 炭水化物 61.2 g 蛋白質 16.8 g ナトリウム 1316 mg 脂質 23.2 g 食塩 3.6 g
昼食							 赤飯の日
							マス旨塩焼 茄子のみょうが煮 春雨の梅酢和え 赤飯 
							エネルギー 401 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 19.4 g ナトリウム 1446 mg 脂質 4.5 g 食塩 3.7 g
夕食							
							中華旨煮(塩風味) もずく 春巻き
							エネルギー 394 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 9.5 g ナトリウム 1254 mg 脂質 7.0 g 食塩 3.2 g
合計							エネルギー 1304 kcal 炭水化物 210.8 g 蛋白質 45.7 g ナトリウム 4016 mg 脂質 34.7 g 食塩 10.5 g

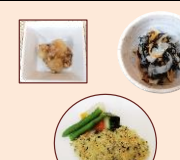
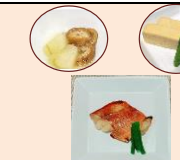
<3月献立表>

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食							
	半熟風プレーンオムレツ ぜんまいの白和え 刻みたくあん	ニシン蒲焼 はるさめサラダ 福茶豆	筑前煮 大根葉のじゃこ炒め 角切昆布	スクランブルエッグ セロリと野菜のピクルス マンゴーダイスカット ホットケーキ	がんもの含め煮 野菜とベーコンの炒め物 うぐいす豆	ミートボール(柚子おろし) ジャーマンポテト しば漬け	豆と野菜のカレー風味煮 マカロニと野菜のサラダ 洋梨スライス
	エネルギー 380 kcal 炭水化物 74.3 g 蛋白質 11.0 g ナトリウム 1053 mg 脂質 4.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 509 kcal 炭水化物 94.2 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1139 mg 脂質 8.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 377 kcal 炭水化物 81.2 g 蛋白質 9.8 g ナトリウム 1104 mg 脂質 2.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 515 kcal 炭水化物 73.5 g 蛋白質 14.3 g ナトリウム 1168 mg 脂質 19.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 431 kcal 炭水化物 82.1 g 蛋白質 11.3 g ナトリウム 1081 mg 脂質 7.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 453 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 14.0 g ナトリウム 936 mg 脂質 9.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 418 kcal 炭水化物 50.7 g 蛋白質 13.5 g ナトリウム 1097 mg 脂質 19.3 g 食塩 2.9 g
昼食							
	ミニチキン南蛮 大根のバジルサラダ じゃがいもバター風味	ちらし寿司 高野豆腐の含め煮 焼プリンタルト	牛焼肉風 大学芋 キャベツとコーンのおかか和え	たらムニエル 冬瓜の煮物 チンゲン菜ナムル	回鍋肉 オクラのごま和え 白菜とほし海老の煮浸し	天ぷらそば やわらかごぼうおかか煮 マスカットゼリー	豚肉とニンニクの芽の炒め物 さつま芋の甘煮 わかめと胡瓜の酢の物(しらす)
	エネルギー 510 kcal 炭水化物 88.5 g 蛋白質 12.8 g ナトリウム 1357 mg 脂質 13.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 492 kcal 炭水化物 84.4 g 蛋白質 13.8 g ナトリウム 1353 mg 脂質 11.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 587 kcal 炭水化物 104.8 g 蛋白質 14.1 g ナトリウム 1062 mg 脂質 12.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 381 kcal 炭水化物 71.7 g 蛋白質 14.5 g ナトリウム 979 mg 脂質 5.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 488 kcal 炭水化物 83.9 g 蛋白質 12.6 g ナトリウム 1023 mg 脂質 13.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 487 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 1386 mg 脂質 11.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 580 kcal 炭水化物 92.7 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1076 mg 脂質 18.5 g 食塩 2.8 g
夕食							
	イワシ生姜煮 キャベツと鶏肉の中華風和え物 金平ごぼう	シェフのこだわりハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 しそひじき	サバ塩焼き ベーコンとポロコリのガーリック和え かぼちやいとこ煮	肉豆腐 野菜ビーフン 菜の花のからし和え	カレイの甘酢あんかけ 大根サラダ 焼餃子	焼き鳥 いんげんの和え物 きのこのさっと煮	サワラ塩麴焼き 根菜のごった煮 おからサラダ
	エネルギー 436 kcal 炭水化物 81.3 g 蛋白質 18.5 g ナトリウム 1114 mg 脂質 5.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 512 kcal 炭水化物 85.1 g 蛋白質 15.2 g ナトリウム 1336 mg 脂質 13.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 445 kcal 炭水化物 82.2 g 蛋白質 20.1 g ナトリウム 1116 mg 脂質 4.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 431 kcal 炭水化物 82.0 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 1226 mg 脂質 6.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 487 kcal 炭水化物 88.4 g 蛋白質 16.5 g ナトリウム 1091 mg 脂質 8.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 498 kcal 炭水化物 76.2 g 蛋白質 20.0 g ナトリウム 1120 mg 脂質 13.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 473 kcal 炭水化物 80.2 g 蛋白質 19.6 g ナトリウム 908 mg 脂質 9.9 g 食塩 2.3 g
合計	エネルギー 1326 kcal 炭水化物 244.1 g 蛋白質 42.3 g ナトリウム 3524 mg 脂質 22.8 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1513 kcal 炭水化物 263.7 g 蛋白質 44.4 g ナトリウム 3828 mg 脂質 33.6 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1409 kcal 炭水化物 268.2 g 蛋白質 44.0 g ナトリウム 3282 mg 脂質 19.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1327 kcal 炭水化物 227.2 g 蛋白質 42.0 g ナトリウム 3373 mg 脂質 31.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1406 kcal 炭水化物 254.4 g 蛋白質 40.4 g ナトリウム 3195 mg 脂質 28.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1438 kcal 炭水化物 240.9 g 蛋白質 47.2 g ナトリウム 3442 mg 脂質 33.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1471 kcal 炭水化物 223.6 g 蛋白質 48.5 g ナトリウム 3081 mg 脂質 47.7 g 食塩 8.0 g

<3月献立表>

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食							
	皮なしウインナー 麴チャンプルー 山芋のわさび和え	かに風味さつま揚げ昆布仕立 菜の花の白和え れんこんきんぴら	三角厚揚げの煮物 若布とわかもも汁のお浸し さくら大根漬	チーズソースオムレツ マカロニサラダ アップルスライス	和風炒り豆腐包み焼き もやしの中華和え 輪切胡瓜の醤油漬け	揚げしんじょうと茄子の煮物 南瓜サラダ しば漬けきくらげ	チキンピカタ セロリのマリネサラダ パイナップル
	エネルギー - 436 kcal 炭水化物 79.6 g 蛋白質 12.9 g ナトリウム 1080 mg 脂質 8.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 394 kcal 炭水化物 81.4 g 蛋白質 10.4 g ナトリウム 964 mg 脂質 4.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 357 kcal 炭水化物 74.9 g 蛋白質 8.8 g ナトリウム 875 mg 脂質 4.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 429 kcal 炭水化物 52.1 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 1298 mg 脂質 18.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー - 421 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 14.5 g ナトリウム 1107 mg 脂質 6.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 432 kcal 炭水化物 83.9 g 蛋白質 8.6 g ナトリウム 1031 mg 脂質 8.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 399 kcal 炭水化物 48.7 g 蛋白質 15.7 g ナトリウム 1303 mg 脂質 17.2 g 食塩 3.5 g
昼食							
	あじのかば焼き 高野豆腐の田舎煮 春菊のピーナッツ和え	鶏もも唐揚げ 3色豆と野菜のトマト煮 湯葉入りチンゲン菜	メバル塩焼き のっぺい煮 キャベツのマリネサラダ	やわらか肉焼売 青菜の和風炒め 海藻サラダ	ホッケー夜干し焼 はるさめサラダ ブロッコリーの大豆そぼろ	豚カルビ焼肉 グリーンピース入り玉子 かぶと大根の浅漬け	さばの生姜煮 カレービーフン おくら磯わさび風味
	エネルギー - 402 kcal 炭水化物 77.6 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 1036 mg 脂質 4.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 522 kcal 炭水化物 88.5 g 蛋白質 17.1 g ナトリウム 1432 mg 脂質 12.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 427 kcal 炭水化物 73.1 g 蛋白質 20.7 g ナトリウム 816 mg 脂質 6.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 520 kcal 炭水化物 79.8 g 蛋白質 15.3 g ナトリウム 1195 mg 脂質 10.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 419 kcal 炭水化物 80.4 g 蛋白質 16.6 g ナトリウム 1200 mg 脂質 4.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 684 kcal 炭水化物 79.4 g 蛋白質 20.6 g ナトリウム 1135 mg 脂質 32.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 531 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 888 mg 脂質 18.0 g 食塩 2.2 g
夕食							
	麻婆春雨 五目煮豆 3色ナムル	メヌケの白味噌煮 ぜんまい煮 カリフラワーのおかか和え	豚丼 茄子のポン酢和え 彩りひじき	ほきみりん醤油焼き 切干大根 彩り野菜ピクルス	鶏肉のトマト煮 ほうれん草のソテー さがきごぼうサラダ	たらごま油かけ 豆腐干の中華あんかけ シーフレッシュサラダ	肉団子の酢豚風 切り昆布とさつま揚げの煮物 大根葉油揚げ
	エネルギー - 477 kcal 炭水化物 92.1 g 蛋白質 14.7 g ナトリウム 1150 mg 脂質 7.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 431 kcal 炭水化物 68.1 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 966 mg 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 677 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 1471 mg 脂質 31.9 g 食塩 3.8 g	エネルギー - 397 kcal 炭水化物 81.5 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 907 mg 脂質 2.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 466 kcal 炭水化物 76.4 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 1209 mg 脂質 11.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 414 kcal 炭水化物 72.3 g 蛋白質 18.3 g ナトリウム 1144 mg 脂質 6.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 470 kcal 炭水化物 91.5 g 蛋白質 11.2 g ナトリウム 1267 mg 脂質 8.5 g 食塩 3.2 g
合計	エネルギー - 1315 kcal 炭水化物 249.3 g 蛋白質 43.7 g ナトリウム 3266 mg 脂質 20.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー - 1347 kcal 炭水化物 238.0 g 蛋白質 42.6 g ナトリウム 3362 mg 脂質 28.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー - 1461 kcal 炭水化物 232.2 g 蛋白質 47.5 g ナトリウム 3162 mg 脂質 42.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー - 1346 kcal 炭水化物 213.4 g 蛋白質 47.0 g ナトリウム 3400 mg 脂質 31.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー - 1306 kcal 炭水化物 235.7 g 蛋白質 49.1 g ナトリウム 3516 mg 脂質 22.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー - 1530 kcal 炭水化物 235.6 g 蛋白質 47.5 g ナトリウム 3310 mg 脂質 47.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー - 1400 kcal 炭水化物 217.0 g 蛋白質 45.1 g ナトリウム 3458 mg 脂質 43.7 g 食塩 8.9 g

<3月献立表>

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食							
	あじと大葉のパンパ-グ和風アスカ 春菊の中華和え 刻みたくあん	竹輪の炒め煮 白菜の土佐和え 椎茸佃煮	トマトオムレツ 海老団子と野菜の炒め煮 角切昆布	ハム野菜炒め チンゲン菜ナムル マンゴーダイスカット	ツナ&マヨオムレツ れんこんきんぴら のり豆	さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 しば漬け	サラダステーキ 茄子の彩り中華ドレッシング 洋梨スライス
	エネルギー 402 kcal 炭水化物 75.4 g 蛋白質 12.6 g ナトリウム 1038 mg 脂質 6.8 g 食塩 2.6 g	エネルギー 365 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 9.5 g ナトリウム 1026 mg 脂質 2.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 415 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 12.4 g ナトリウム 1236 mg 脂質 6.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 377 kcal 炭水化物 47.8 g 蛋白質 13.7 g ナトリウム 1208 mg 脂質 16.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 484 kcal 炭水化物 84.1 g 蛋白質 14.3 g ナトリウム 1165 mg 脂質 10.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 354 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 9.3 g ナトリウム 989 mg 脂質 2.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 392 kcal 炭水化物 46.4 g 蛋白質 15.2 g ナトリウム 1110 mg 脂質 17.5 g 食塩 3.0 g
昼食							
	醤油ラーメン 春巻き 杏仁豆腐	さわらハーブ衣焼き 里芋の鶏そぼろ煮 ひじきの酢の物	チキンの塩焼き コールスローサラダ かぼちゃ煮	ホキの幽庵焼き おかず豆 もずく	豚肉と大根の煮物 ベーコンとブロッコリーのガーリック和え こしあんおはぎ(さつまいも)	さばみりん干し焼 かに風味つみれ みかんなます	ビーフカレー キャベツと人参のサラダ カクテルゼリー
	エネルギー 570 kcal 炭水化物 83.1 g 蛋白質 22.6 g ナトリウム 1965 mg 脂質 17.2 g 食塩 4.9 g	エネルギー 553 kcal 炭水化物 89.3 g 蛋白質 18.8 g ナトリウム 1069 mg 脂質 14.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 559 kcal 炭水化物 82.5 g 蛋白質 24.6 g ナトリウム 1257 mg 脂質 18.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 394 kcal 炭水化物 79.6 g 蛋白質 16.4 g ナトリウム 912 mg 脂質 2.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 477 kcal 炭水化物 91.6 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 1328 mg 脂質 5.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 486 kcal 炭水化物 80.2 g 蛋白質 16.9 g ナトリウム 874 mg 脂質 13.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 579 kcal 炭水化物 93.4 g 蛋白質 9.4 g ナトリウム 1598 mg 脂質 20.4 g 食塩 4.1 g
夕食							
	厚揚げとベーコンのクリーム煮 春雨の甘辛炒め(チャプチェ) チンゲン菜のピーナッツ和え	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て いんげんの黒胡麻和え 五目きんぴら	白身魚の蒲焼き 豚バラと大根の煮物 じゃがいもバター風味	メンチカツ ほうれん草の胡麻浸し ペンネホワイトソース和え	メバル照り焼き 菜の花のおひたし 豆乳しっとり卵の花	チキンのハーブ焼き うまい菜のわさび和え やわらかごぼうおかか煮	赤魚の粕漬焼き 冬瓜と油麴の煮物 だし巻き玉子
	エネルギー 432 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 10.2 g ナトリウム 1127 mg 脂質 7.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 497 kcal 炭水化物 82.2 g 蛋白質 17.1 g ナトリウム 1397 mg 脂質 12.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 491 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 981 mg 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 576 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 12.2 g ナトリウム 1207 mg 脂質 21.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 381 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 15.6 g ナトリウム 1026 mg 脂質 3.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 491 kcal 炭水化物 74.7 g 蛋白質 22.6 g ナトリウム 1265 mg 脂質 13.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 407 kcal 炭水化物 72.6 g 蛋白質 17.4 g ナトリウム 1033 mg 脂質 5.8 g 食塩 2.7 g
合計	エネルギー 1404 kcal 炭水化物 243.7 g 蛋白質 45.4 g ナトリウム 4130 mg 脂質 31.0 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1415 kcal 炭水化物 250.3 g 蛋白質 45.4 g ナトリウム 3492 mg 脂質 28.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1465 kcal 炭水化物 243.6 g 蛋白質 52.8 g ナトリウム 3474 mg 脂質 36.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1347 kcal 炭水化物 213.0 g 蛋白質 42.3 g ナトリウム 3327 mg 脂質 40.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1342 kcal 炭水化物 250.5 g 蛋白質 48.1 g ナトリウム 3519 mg 脂質 19.4 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1331 kcal 炭水化物 231.6 g 蛋白質 48.8 g ナトリウム 3128 mg 脂質 28.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1378 kcal 炭水化物 212.4 g 蛋白質 42.0 g ナトリウム 3741 mg 脂質 43.7 g 食塩 9.8 g

<3月献立表>

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き ひじきの煮物 さくら大根漬	ベーコンエッグ風 金平ごぼう のり佃煮	鶏つくね(てりやき味) いんげんと白きくらげのナムル 山椒昆布	じゃがいものチーズ炒め風 キャベツのマリネサラダ パイナップル	和風きんぴら包み焼き 茄子のポン酢和え あみの甘露煮	お魚ボール 野菜ビーフン 刻みたくあん	豆ともち麦の豆乳仕立て マカロニトマトソース アップルスライス
	エネルギー 414 kcal 炭水化物 83.2 g 蛋白質 13.1 g ナトリウム 1258 mg 脂質 3.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 434 kcal 炭水化物 82.9 g 蛋白質 11.9 g ナトリウム 1130 mg 脂質 7.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 462 kcal 炭水化物 87.2 g 蛋白質 12.4 g ナトリウム 1432 mg 脂質 8.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 414 kcal 炭水化物 47.9 g 蛋白質 13.3 g ナトリウム 1252 mg 脂質 20.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 502 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 14.2 g ナトリウム 1125 mg 脂質 14.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 416 kcal 炭水化物 81.3 g 蛋白質 8.9 g ナトリウム 1132 mg 脂質 7.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 430 kcal 炭水化物 56.0 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 1157 mg 脂質 17.3 g 食塩 3.1 g
昼食							
	白身魚の唐揚げ チンゲンサイのクリーム煮 ポテトサラダ	けんちんうどん ナスの生姜風味煮 いなり寿司	さばの味噌煮 豆とさつま芋のサラダ 平春雨と木耳のオyster炒め	豚肉の香味焼き ぜんまい煮 ツナマヨコーン	ニシン塩焼き 野菜とベーコンの炒め物 春菊のピーナッツ和え	かに玉 彩りひじき ささがきごぼうサラダ	中華旨煮 切干大根 わかめと胡瓜の酢の物(しらす)
	エネルギー 496 kcal 炭水化物 88.5 g 蛋白質 14.0 g ナトリウム 1062 mg 脂質 10.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 433 kcal 炭水化物 76.6 g 蛋白質 14.1 g ナトリウム 1799 mg 脂質 7.0 g 食塩 4.6 g	エネルギー 532 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 18.3 g ナトリウム 1013 mg 脂質 13.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 480 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 1315 mg 脂質 7.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 482 kcal 炭水化物 71.1 g 蛋白質 19.0 g ナトリウム 1101 mg 脂質 14.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 429 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 12.2 g ナトリウム 1461 mg 脂質 9.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 395 kcal 炭水化物 79.5 g 蛋白質 10.9 g ナトリウム 1365 mg 脂質 5.6 g 食塩 3.5 g
夕食							
	豚肉と春雨の煮物 大根葉のじゃこ炒め 焼餃子	たらチーズ衣焼き かぼちゃの鶏そぼろあん キャベツとコーンのおかか和え	ぎせい豆腐 いか団子の煮物 白菜のお浸し	あじ南蛮タレ グリンピース入り玉子 湯葉入りチンゲン菜	鶏の照焼き丼 冬瓜の煮物 菜の花のからし和え	牛すき煮 カリフラワーの唐揚げ 南瓜とさつま芋と栗のサラダ	メヌケの香味油蒸し 麩チャンプルー 山芋のわさび和え
	エネルギー 496 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 17.0 g ナトリウム 1180 mg 脂質 10.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 472 kcal 炭水化物 80.0 g 蛋白質 16.8 g ナトリウム 955 mg 脂質 10.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 424 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 11.4 g ナトリウム 928 mg 脂質 6.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 414 kcal 炭水化物 73.9 g 蛋白質 17.9 g ナトリウム 1014 mg 脂質 6.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 481 kcal 炭水化物 84.7 g 蛋白質 19.1 g ナトリウム 1378 mg 脂質 8.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 489 kcal 炭水化物 92.3 g 蛋白質 14.0 g ナトリウム 1219 mg 脂質 7.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 482 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 17.0 g ナトリウム 778 mg 脂質 14.1 g 食塩 2.0 g
合計	エネルギー 1406 kcal 炭水化物 257.3 g 蛋白質 44.1 g ナトリウム 3500 mg 脂質 24.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1339 kcal 炭水化物 239.5 g 蛋白質 42.8 g ナトリウム 3884 mg 脂質 24.6 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1418 kcal 炭水化物 255.4 g 蛋白質 42.1 g ナトリウム 3373 mg 脂質 27.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1308 kcal 炭水化物 206.1 g 蛋白質 49.9 g ナトリウム 3581 mg 脂質 34.0 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1465 kcal 炭水化物 237.5 g 蛋白質 52.3 g ナトリウム 3604 mg 脂質 37.3 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1334 kcal 炭水化物 250.3 g 蛋白質 35.1 g ナトリウム 3812 mg 脂質 23.8 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1307 kcal 炭水化物 209.6 g 蛋白質 42.7 g ナトリウム 3300 mg 脂質 37.0 g 食塩 8.6 g

<3月献立表>

	日	月	火	水	木	金	土
	30	31					
朝食							
	チキンフリッター 五目煮豆 輪切胡瓜の醤油漬け	アンサンブルエッグ セロリと野菜のピクルス あさりと昆布の煮物					
	エネルギー 533 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 18.0 g ナトリウム 920 mg 脂質 15.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 430 kcal 炭水化物 82.1 g 蛋白質 12.8 g ナトリウム 887 mg 脂質 6.8 g 食塩 2.4 g					
昼食							
	たらみニエル さつま芋の甘煮 ほうれん草の海苔和え	合鴨団子と野菜の煮物 オクラとおかかの和え物 うの花					
	エネルギー 443 kcal 炭水化物 86.8 g 蛋白質 15.2 g ナトリウム 851 mg 脂質 5.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 414 kcal 炭水化物 79.6 g 蛋白質 10.3 g ナトリウム 1343 mg 脂質 7.4 g 食塩 3.4 g					
夕食							
	味噌トンテキ 焼きなす きのこのさつと煮	さばの照焼き 鶏そぼろとチゲン菜の中華あん しそひじき					
	エネルギー 537 kcal 炭水化物 82.5 g 蛋白質 20.9 g ナトリウム 1215 mg 脂質 15.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 481 kcal 炭水化物 78.1 g 蛋白質 18.4 g ナトリウム 1094 mg 脂質 11.0 g 食塩 2.8 g					
合計	エネルギー 1513 kcal 炭水化物 253.5 g 蛋白質 54.1 g ナトリウム 2986 mg 脂質 36.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1325 kcal 炭水化物 239.8 g 蛋白質 41.5 g ナトリウム 3324 mg 脂質 25.2 g 食塩 8.6 g					