

3月 喫茶たんぽぽ 献立表



月	火	水	木	金
			1日 ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛肉の オイスターソース炒め 生姜醤油和え	2日 ご飯 春雨中華スープ 八宝菜 蓮根はさみ揚げ
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.7 g 塩 分 3.0 g 野菜の量 290 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 18.1 g 塩 分 2.8 g 野菜の量 226 g
5日 ご飯 ミックスビーンズスープ アジフライ & 白身魚フライ ピクルス	6日 ご飯 にゅうめんの味噌汁 鶏肉と根菜の旨煮 アスパラとエノキの梅おかか和え	7日 ご飯 豚肉の カレームニエル 野菜のコンソメ煮 グレープフルーツ	8日 ご飯 玉子と青菜の中華スープ 麻婆豆腐 もやしと若布のポン酢和え	9日 ご飯 根菜と椎茸の清し汁 鮭のごま味噌焼き 南瓜のそばろ煮
エネルギー 716 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.4 g 塩 分 3.5 g 野菜の量 135 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 7.9 g 塩 分 3.1 g 野菜の量 268 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 22.6 g 塩 分 1.3 g 野菜の量 200 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 16.9 g 塩 分 4.0 g 野菜の量 145 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 10.9 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 185 g
12日 ご飯 さつまいもと若布の味噌汁 和風ハンバーグ きのことソース かにかまサラダ	13日 ご飯 マカロニスープ ポークケチャップ 蓮根の明太子和え	14日 ご飯 ほうとう風味噌汁 白身魚の 野菜甘酢あんかけ ごぼうサラダ	15日 ライス チキンたっぷりきの子 のクリームシチュー コーンサラダ オレンジ	16日 ご飯 にゅうめん & エノキの味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋 & 人参の煮物
エネルギー 721 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 21.7 g 塩 分 3.8 g 野菜の量 201 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 24.1 g 塩 分 3.1 g 野菜の量 170 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 14.2 g 塩 分 2.6 g 野菜の量 260 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 35.6 g 脂 質 18.9 g 塩 分 3.3 g 野菜の量 259 g	エネルギー 717 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.7 g 塩 分 2.6 g 野菜の量 198 g
19日 ご飯 お麩 & 大根の味噌汁 とんかつ 筍 & インゲンの炒り煮	20日 季節メニュー ご飯 たっぷりキャベツの豚汁 さごしの梅香焼き 菜の花 & 小エビのポン酢和え	21日 	22日 豚丼 春菊 & しめじの味噌汁 ポテト & コーンのマヨ和え フルーツみつ豆	23日 ご飯 大根 & 若布の味噌汁 チキンマヨ焼き インゲンのごま和え
エネルギー 759 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 26.0 g 塩 分 3.1 g 野菜の量 150 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 34.0 g 脂 質 15.4 g 塩 分 3.6 g 野菜の量 195 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー 721 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 19.6 g 塩 分 2.4 g 野菜の量 190 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 38.3 g 脂 質 17.7 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 161 g
26日 ご飯 さつまいも & なめこの味噌汁 豆腐ハンバーグ 刻み昆布の煮物	27日 ご飯 大根 & 油揚げの味噌汁 鶏肉のから揚げ もずく酢	28日 ご飯 玉葱 & 人参のコンソメスープ 白身魚のステーキ マカロニサラダ	29日 ご飯 お麩の清し汁 豚肉のみそ焼き 炒めなます	30日 ご飯 小松菜 & 油揚げの味噌汁 鮭の塩麹焼き 肉じゃが
エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 12.9 g 塩 分 6.7 g 野菜の量 191 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 36.7 g 脂 質 17.0 g 塩 分 2.3 g 野菜の量 154 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 13.1 g 塩 分 2.4 g 野菜の量 152 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 24.6 g 塩 分 2.5 g 野菜の量 198 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 14.5 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 186 g

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。