

3月 喫茶たんぽぽ

献立表



月	火	水	木	金
				1日 ご飯 豚汁 魚の竜田揚げ ほうれん草と白菜の香和え
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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 16.6 g 塩分 2.3 g 野菜の量 176 g
4日 ご飯 さつま芋となめこの味噌汁 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう	5日 豚丼 青菜としめじの味噌汁 ポテトとコーンのマヨ和え フルーツみつ豆	6日 ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 ブリの照り焼き 鶏肉と里芋の煮物	7日 ご飯 玉葱とじゃが芋の味噌汁 鶏のから揚げ もずく酢	8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 672 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.2 g 塩分 5.6 g 野菜の量 247 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 21.5 g 塩分 2.3 g 野菜の量 188 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 8.4 g 塩分 2.7 g 野菜の量 175 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 46.3 g 脂質 19.4 g 塩分 2.4 g 野菜の量 170 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 19.8 g 塩分 3.3 g 野菜の量 203 g
11日 ご飯 お麩となめこの味噌汁 とんかつ 刻み昆布の煮物	12日 ご飯 肉団子の中華スープ エビとイカのチリソース 春雨の中華和え	13日 ご飯 お麩の清し汁 豚肉の味噌焼き 炒めなめす	14日 季節メニュー ご飯 たっぷりキャベツの豚汁 サゴシの梅香り焼き 菜の花の小エビのポン酢和え	15日 ご飯 大根と若布の味噌汁 チキンマヨ焼き インゲンの胡麻和え
エネルギー 767 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 28.3 g 塩分 3.7 g 野菜の量 131 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 17.9 g 塩分 3.7 g 野菜の量 153 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.4 g 塩分 2.7 g 野菜の量 160 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 15.3 g 塩分 3.5 g 野菜の量 190 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 16.7 g 塩分 2.3 g 野菜の量 176 g
18日 ご飯 大根とほうれん草の味噌汁 フライ盛合せ 金平れんこん	19日 ご飯 里芋となめこの味噌汁 豚肉の柚子風味焼き 竹輪とブロッコリーの胡麻和え	20日 鶏肉の照焼き丼 沢煮椀 さつま芋レモン煮 りんご	21日 春分の日	22日 ご飯 マカロニスープ ハンバーグ デミグラスソース エンドウとエビのマヨ和え
エネルギー 743 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.2 g 塩分 3.9 g 野菜の量 170 g	エネルギー 721 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 24.2 g 塩分 2.1 g 野菜の量 147 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 11.0 g 塩分 2.2 g 野菜の量 161 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 803 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 29.1 g 塩分 2.8 g 野菜の量 210 g
25日 ライス ロールキャベツ コーンサラダ グレープフルーツ	26日 ご飯 じゃが芋とお麩の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き ひじきの炒り煮	27日 ご飯 若布と大根の味噌汁 肉野菜炒め カリフラワーとコーンの胡麻ドレ和え	28日 ご飯 コーン入りコンソメスープ チキンピカタ きのこサラダ	29日 ご飯 ほうとう風味味噌汁 白身魚の野菜甘酢あんかけ ごぼうサラダ
エネルギー 587 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.8 g 塩分 2.9 g 野菜の量 250 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 11.6 g 塩分 3.3 g 野菜の量 144 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 17.4 g 塩分 4.2 g 野菜の量 286 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 15.0 g 塩分 2.9 g 野菜の量 185 g	エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.6 g 塩分 2.4 g 野菜の量 205 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。