



2021年3月夕食献立表



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 鮭塩焼 肉じゃが きゅうりの酢の物 スパゲティサラダ 高菜のごま油炒め フルーツ エネルギー - 667kcal 食塩 2.9g	ごはん 赤魚煮付 大根サラダ ハンパンの磯辺揚げ 卵焼き フルーツ エネルギー - 586kcal 食塩 1.5g	ごはん 鶏唐揚げ 鯖の塩焼き マカロニサラダ 南瓜の煮物 フルーツ エネルギー - 603kcal 食塩 1.1g	ごはん ごましそ昆布 すき焼風煮 山椒おろし和え きゅうりの酢の物 卵焼き フルーツ エネルギー - 597kcal 食塩 1.6g	ごはん 鮭の幽庵焼き 筑前煮 ごぼうサラダ 辛し和え えび春雨中華炒め フルーツ エネルギー - 522kcal 食塩 1.4g	ごはん 鯖の竜田揚げ ごま和え 鶏牛蒡 人参サラダ 大根としいたけ煮物 フルーツ エネルギー - 578kcal 食塩 1.6g
8	9	10	11	12	13
ごはん ヒレカツ 人参サラダ きんぴらごぼう ゆで卵 フルーツ エネルギー - 582kcal 食塩 1g	ごはん チンジャオロース ほうれん草辛子和 切干大根の煮物 ゆで卵 五目煮豆 フルーツ エネルギー - 601kcal 食塩 1.8g	ごはん 赤魚酒かす焼 牛肉の甘辛煮 おかか和え 卵焼き さつま芋サラダ エネルギー - 601kcal 食塩 1.3g	ごはん 魚の塩焼き かき揚げ 卵焼き しめじの佃煮 炊合わせ 白菜とわかめの酢の物 エネルギー - 506kcal 食塩 1.5g	しぐれ寿司 さわらの竜田揚げ 大根サラダ 高野豆腐含め煮 フルーツ エネルギー - 667kcal 食塩 3.1g	ごはん 焼き餃子 えびマヨ ささみと野菜のナムル ひじき煮 フルーツ エネルギー - 490kcal 食塩 1.2g
15	16	17	18	19	20
ごはん 魚の南蛮漬け 牛肉の甘辛煮 ポテトサラダ 大根の煮物 ごま和え エネルギー - 615kcal 食塩 2.1g	ごはん 鯖の塩焼き 田楽(5種) なめ茸和え フルーツ エネルギー - 504kcal 食塩 1.7g	そばろ弁当 揚げ浸し フルーツ エネルギー - 590kcal 食塩 1.7g	ごはん 豚焼き肉 ツナの酢の物 ひじき煮 みつば入卵焼き フルーツ エネルギー - 523kcal 食塩 1.7g	炊込みごはん ぶりの照焼き ミートボール 青菜のお浸し 卵焼き フルーツ エネルギー - 549kcal 食塩 1.6g	ごはん 海鮮フライ フレンチサラダ 高野豆腐の炊合せ ほうれん草ソテー フルーツ エネルギー - 543kcal 食塩 1.5g
22	23	24	25	26	27
牛丼 胡瓜とささみ辛子和 フルーツ エネルギー - 537kcal 食塩 1.4g	ごはん 豚生姜焼 南瓜バター マカロニサラダ きんぴらごぼう ゆで卵 ほうれん草のごま和え 煮豆 エネルギー - 574kcal 食塩 1g	ごはん 鯖ふきみそ焼 スパゲティサラダ 煮豆(ブドウ豆) フルーツ 切干大根の煮物 エネルギー - 560kcal 食塩 2.4g	バラ寿司 南瓜煮物 鶏と豆腐の卵焼 鯖のからあげ 青菜のお浸し エネルギー - 620kcal 食塩 3.5g	ごはん 鶏の照焼 なます チンゲン菜中華炒め 卵焼き 揚げと人参の煮物 フルーツ エネルギー - 571kcal 食塩 1.3g	ごはん 豚肉の香味炒め えびチリ 中華和え 大根の煮物 フルーツ エネルギー - 505kcal 食塩 1.5g
29	30	31	<p>※食材の都合により変更する場合がございます。 ご了承ください。</p> <p>※特別食(腎臓食・糖尿食・ソフト食)は別の献立になる場合がございます。 ご希望があれば献立表をお渡しいたしますので、お声掛けください。</p>		
ごはん 赤魚カレー照焼 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 黒豆の甘煮 フルーツ エネルギー - 505kcal 食塩 1.5g	炊込ごはん サバの味噌煮 春雨の中華和え ピーナッツ和え 高野豆腐含め煮 フルーツ ひじき煮 エネルギー - 548kcal 食塩 2.9g	ごはん 豚天 ほうれん草としめじ和え物 炒りおから 酢の物 フルーツ さつま芋レモン煮 みつば入卵焼き エネルギー - 593kcal 食塩 1.3g			