

令和 5年 配食サービス 3月前半予定献立表 (3/1 ~ 3/15)

日		火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
			鰯の照り焼き はんぺん汁・蒸し焼売 大根の甘酢和え 回鍋肉 ほうれん草の胡麻和え	擬製豆腐 油揚げの味噌汁 肉じゃが 白菜の酢の物 隠元のツナ和え	ちらし寿司・桜餅 茶碗蒸し・筑前煮 鰯の味噌漬け焼き 菜の花辛し和え キャベツのマリネ風	ミートローフ コーンスープ マカロニサラダ きゅうりの酢の物 もやしのイカ和え
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
とんかつ 野菜カレー 里芋のマヨサラダ 春雨の酢の物 果物(柑橘)	鰯の照り焼き 法蓮草和え・しめじ汁 高野豆腐の煮物 切干のあちゃらと和え インゲン挽肉炒め	鶏肉のくわ焼き 里芋の味噌汁 キャベツの玉子とじ もやしのマヨ和え わかめの酢の物	赤魚の西京焼き けんちん汁・ちくわ天 野菜の五目炒め 小松菜の胡麻和え 大根の酢の物	鯖の味噌煮 豆腐汁・揚げ茄子 ひじきの五目炒め 隠元のマヨ和え 蒸しさつま芋	牛肉のスタミナ炒め なめこ汁 里芋とイカの煮物 春雨サラダ 菜の花のお浸し	鰯のおろしあん 根菜団子汁 茄子のしぎ焼き ほうれん草の和え物 ちくわの酢味噌
12日	13日	14日	15日			
鶏肉のオイスター炒め トックスープ 蓮根サラダ もやしのナムル きゅうりの梅和え	鰯の梅だれ 白菜和・油揚げの汁 切干大根の煮物 きゅうりの酢の物 南瓜団子	和風ハンバーグ 汁ビーフン ポテトサラダ わかめの酢の物 もやしのザーサイ和え	鮭の塩麹焼き 南瓜の味噌汁 ごぼうのキンピラ 茄子味噌・白菜和 菜の花の和え物			

※献立には、ご飯物と汁物がついております。

※1食の栄養価は配食サービスの献立表に記載しておりますが、普通食でエネルギー650~750キロカロリー

たんぱく質20~30g・塩分2~3g程度となっております。

ご飯物は量や硬さの調節、おかゆなど対応しております。

※食材の仕入れ等で献立に変更がある場合もありますが、ご了承願います。

