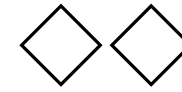


# 彩ダイニング献立表



	日	月	火	水	木	金	土				
						3月1日	3月2日				
朝食						<b>【パンメニュー】</b> ボイルウィンナー かぼちゃサラダ フルーツミックス ロールパン ジャム	笹かまぼこ なすの香味がけ 紫花豆				
栄養価						kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
						78/4.0/2.6/11.5/1.7	98/4.8/2.0/16.2/1.1				
昼食						ちらし寿司 サンマ煮付け 筍の金平 水ようかん 	チキンカツ 麩の卵仕立て マカロニサラダ				
栄養価						kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	158/4.6/4.4/24.7/2.1	254/10.2/13.8/21.5/1.6									
夕食						豚肉の生姜風味 ひじき蓮根 チンゲン菜のピーナッツ和え	メバル西京焼き 大豆トマト煮 大根サラダ				
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g				
	257/7.9/14.8/16.1/1.4	161/16.4/6.9/8.1/1.4									
	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日				
朝食	ミートボール 野菜の卵和え 冷奴又は温奴	チキンピカタ 山菜のさっぱり和え 青菜と昆布の煮浸し	ボイルウィンナー さつま芋いとこ煮 菜の花ちらし	ふんわり野菜豆腐よせ ふきの酢みそ和え 切干大根のしば漬け和え	ス克蘭ブルエッグ チンゲン菜のカニカマ和え 白福豆	<b>【パンメニュー】</b> 目玉焼き スパゲティサラダ フルーツ (みかん) ロールパン ジャム	シューマイ 野菜の甘酢和え のり納豆				
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g				
	118/7.4/5.2/10.6/1.2	130/5.3/8.1/8.4/1.2	160/5.8/6.5/19.8/1.4	112/3.8/5.6/11.4/1.2	109/4.2/4.9/13.3/0.9	172/4.2/8.3/20.5/0.8	143/7.9/5.5/15.8/1.0				
昼食	ニシンごま味噌煮 かき揚げ カリフラワーおかか和え	ミートローフ 筍と椎茸の当座煮 小松菜のお浸し	ぶりみぞれ揚げ ひじき煮 スパゲティサラダ	和風おかかチャーハン かに玉の甘酢あんかけ 豚肉とキャベツのうま煮	きつねうどん レンコン金平 フルーツ (黄桃)	照り焼きチキン ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ	ニシン照り煮 牛肉入りれんこん ワカメとカニカマのやわらか煮				
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g				
	224/9.4/12.0/17.6/1.0	164/8.5/8.2/15.7/1.7	321/11.7/21.5/21.7/1.6	145/7.7/6.8/12.7/2.1	262/6.9/3.7/50.8/3.0	228/10.3/11.6/19.8/1.7	176/11.1/8.0/14.5/2.2				
夕食	ビーフシチュー おくらとひじきの和え物 フルーツ (フルーツカクテル)	さわらハープ衣焼き カリフラワーフレンチサラダ いんげんのカニカマ和え	<b>豚丼</b> 春菊の中華和え フルーツ (パイナップル)	<b>【松花堂弁当】</b> 豚しょうが焼き 和風盛り合わせ 蒸し鶏サラダ 盛り合わせ つけもの	メンチカツ たけのこの煮物 人参しりしり	アジおろし煮 かぼちゃの煮物 菜の花ピーナッツ和え	チキンロイヤル マーボーナス インゲンの錦糸和え				
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g				
	190/4.1/5.2/31.3/2.2	231/10.7/13.4/16.6/1.0	242/7.0/15.8/17.3/2.1	420/21.2/21.4/35.3/3.8	292/8.3/19.0/22.2/2.2	156/12.6/3.0/19.9/1.0	185/7.6/8.8/18.8/1.7				

※都合により、献立を変更する場合がございます。