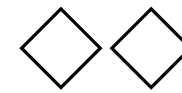


彩ダイニング献立表



| | 日 3月10日 | 月 3月11日 | 火 3月12日 | 水 3月13日 | 木 3月14日 | 金 3月15日 | 土 3月16日 |
|-----|--|---|---|--|---|---|---|
| 朝食 | ソーセージステーキ ふき土佐煮 紅あずま甘露煮 | コーンピースオムレツ 春雨中華サラダ ほうれん草のバター炒め | 鮭よせ さつま揚げといんげんのピナツク和え ごぼうサラダ | ミニハンバーグ ひじき蓮根 金時豆 | フィッシュソーセージ 切干大根煮 ワカメとオクラの酢の物 | 【パンメニュー】 スクランブルエッグ 8種素材の彩りごまサラダ フルーツミックス ロールパン ジャム  | アジ入りさんが さつま芋いとこ煮 冷奴又は温奴 |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/4.6/4.3/16.5/1.3 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/3.7/4.4/12.4/1.3 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/6.4/13.9/15.7/1.1 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.2/2.9/21.3/1.0 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/4.7/3.2/17.8/1.7 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/4.3/8.8/19/1.2 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/9.0/6.0/19.6/0.8 |
| 昼食 | とんかつ 筍の金平 モロヘイヤの和え物 | 赤魚粕漬焼き 竹輪磯辺天 卵の花炒り煮 | コーンライス チキンクリーム煮 大根サラダ バナナムース  | サワラ白だし焼き 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜の彩り生姜和え | たまごオニオンコロッケ 大豆五目煮 菜の花のお浸し | ポークカレー 高野の含め煮 フルーツ (みかん) | ぶり照り揚げ たけのこの煮物 小松菜のおひたし |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/7.2/12.3/18.9/1.5 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/11.7/7.7/11.1/0.8 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/9.5/14.2/21.5/1.6 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/14.8/9.8/4.8/1.4 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/7.6/18.3/29.1/1.9 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/5.2/9.2/25.8/2.7 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/10.2/12.0/15.2/1.7 |
| 夕食 | さわら味噌煮 切昆布大豆煮 レンコンマリネ | ピーマンの肉詰め チンゲン菜のナムル キャベツのカレー風味和え | 白身フライ なす生姜風味煮 オクラの長芋和え | 【釜飯メニュー】 あさり釜めし わかめとオクラの酢の物 フルーツ (白桃)  | 豚肉の生姜風味丼 ポテトサラダ フルーツ (フルーツカクテル) | ニシンごま味噌煮 里芋の鶏そぼろあんかけ ふきの煮物 | ネギトロ丼 卵の花 水ようかん |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/13.4/9.6/21.1/1.4 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/8.3/6.0/13.2/1.6 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/8.4/6.9/17.5/1.7 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/7.7/5.6/28.1/2.7 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/7.4/18.8/23.6/1.1 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/10.1/6.7/15.5/2.0 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/8.8/3.9/48.1/2.1 |
| 朝食 | 3月17日 焼はんぺん おからと竹輪の炒り煮 キャベツの彩り和え | 3月18日 ポイルウインナー ふき土佐煮 大根葉油揚げ | 3月19日 野菜丸揚げ ブロッコリーのガーリック風味 うぐいす豆 | 3月20日 つくね大葉巻き レンコン金平 スパゲティサラダ | 3月21日 スクランブルエッグ 春菊の中華和え 白福豆 | 3月22日 【パンメニュー】 ホットケーキ オムレツ ポテトサラダ メープル&マーガリン  | 3月23日 笹かまぼこ カリフラワーおかか和え ゆかり納豆 |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/4.0/3.7/11.2/1.3 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/5.1/6.7/7.6/1.4 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/5.1/2.5/20.3/1.0 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/7.4/13.3/18.3/1.7 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/4.5/5.6/14.6/1.1 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/2.7/5.0/11.7/1.0 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 105/8.4/3.9/10.1/1.5 |
| 昼食 | 塩ダレチキン じゃが芋のそぼろ煮 なます | イワシ煮付け梅醤油 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ | 菜の花と花しんじょの春うどん 筍と椎茸の当座煮 フルーツ (黄桃)  | 白身魚南蛮漬 野菜コロッケ オクラと湯葉のお浸し | ピーマンの肉詰め 切昆布大豆煮 キャベツのカレー風味和え | スケソウダラ生姜煮 がんも煮 オクラの胡麻和え | 豚丼 レンコンマリネ マンゴー杏仁 |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/9.2/6.7/14.7/1.6 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/10.0/10.4/25.3/1.4 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/7.0/4.0/46.3/3.4 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 223/10.8/10.3/21.6/1.0 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/11.9/7.9/17.5/1.5 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/12.7/4.5/9.7/1.4 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/6.4/18.0/23.8/2.0 |
| 夕食 | さば塩焼き 野菜入り春雨煮 チンゲン菜のカニカマ和え | 照り焼き豆腐ハンバーグ かぶと竹輪の含め煮 麩の卵仕立て | シルバー白醤油焼 ごぼうの旨煮 さつまいと豆のハーマスタート風味 | 【松花堂弁当】② ちらし寿司 野菜の肉巻きフライ 和風惣菜盛り つくね大葉巻  | サバ照焼き なすの味噌和え ゆずなめこ春雨 | チキンロイヤル ひじき煮 野菜の甘酢和え | ぶりみぞれ揚げ 野菜の卵和え 山菜のさっぱり和え |
| 栄養価 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/12.2/14.8/8.0/2.1 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/10.1/8.1/32.0/3.4 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/12.1/5.9/18.4/1.3 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 489/22.9/22.4/48.6/4.6 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/10.0/13.0/17.4/1.7 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/7.8/7.5/19.4/1.4 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/10.7/13.3/18.3/1.9 |

※都合により、献立を変更する場合がございます。