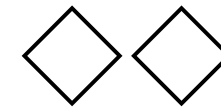




# 彩ダイニング献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
朝食	チキンピカタ 筍の金平 かぼちゃサラダ	ちぐさ玉子焼き ひじき蓮根 三色豆	ふんわり野菜豆腐よせ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの彩り和え	いわし入りハンバーグ 大豆五目煮 ワカメとオクラの酢の物	枝豆ふわふわ豆腐 ふきの煮物 青菜と昆布の煮浸し	【パンメニュー】 サンドイッチ スクランブルエッグ プリン	野菜丸揚げ 卵の花炒り煮 ほうれん草のバター炒め
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/5.6/13.5/14.7/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/7.1/4.0/19.6/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/4.0/5.4/11.2/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/8.3/4.6/13.5/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 81/2.5/4.2/8.3/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/8.0/6.1/15.5/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/5.1/5.7/11.2/1.1
昼食	さわら味噌煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 チンゲン菜のナムル	メンチカツ 高野豆腐煮 モロヘイヤの和え物	サバ土佐煮 麩の卵仕立て ほうれん草の胡麻浸し	チキンカツ さつま芋いとこ煮 大根サラダ	さわらハーブ衣焼き 里芋の鶏そぼろあんかけ チンゲン菜のカニカマ和え	豚肉の生姜風味 高野の含め煮 オクラの長芋和え	サバ土佐煮 鶏レバーオイスター炒め さつまいもと豆のハーマスタート風味
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/11.2/5.3/9.6/2.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/10.1/18.7/20.9/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/12.0/13.5/13.0/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/7.8/7.3/23.5/0.8	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/11.5/11.7/17.3/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/9.6/15.2/17.8/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/12.5/13.8/18.7/1.4
夕食	ロールキャベツ 卵の花炒り煮 菜の花のお浸し	アジみりん焼き 鶏レバーオイスターソース炒め 春雨中華サラダ	チキンのBBQソース なす生姜風味煮 菜の花ちらし	【釜飯メニュー】 鮭釜めし オクラと湯葉のお浸し フルーツ（黄桃）	鶏肉のみそ焼き きんぴらごぼう 菜の花の胡麻よごし	白身フライ 筍と椎茸の当座煮 スナップのツナコーンがけ	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
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/6.3/3.7/18.1/1.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/15.2/4.4/8.3/1.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/9.9/6.9/10.4/1.5	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 196/10.9/8.8/19.3/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/11.7/8.5/21.2/1.6	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
	3月31日						

※都合により、献立を変更する場合がございます。