

# 献立表

3月2日 月	サーモン トマトソース 糸切昆布煮 分葱わさび醤油和え 熱量255kcal 蛋白質16.5g 塩分相当量2.1g
3月3日 火	和風ハンバーグ 花切干大根煮 菜の花辛子和え 熱量327kcal 蛋白質13.5g 塩分相当量2.0g
3月4日 水	豚肉生姜焼き 柳川風煮 オクラとツナのマヨ和え 熱量334kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量1.5g
3月5日 木	チキンカツ 粒マスタードマヨかけ 半平と里芋の煮付 イタリアンマカロニ 熱量319kcal 蛋白質14.7g 塩分相当量1.6g
3月6日 金	鯖磯辺焼き 蓮根サラダ わらび炒り煮 熱量283kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量1.4g
3月7日 土	焼きそば 麻婆茄子 ほうれん草の白和え 熱量300kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量2.3g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

# 献立表

3月9日 月	かつ鍋風煮 糸切昆布煮 ポテトサラダ 熱量277kcal 蛋白質10.5g 塩分相当量1.7g
3月10日 火	白身魚 彩りあんかけ 小松菜お浸し 高野豆腐五目煮 熱量295kcal 蛋白質15.6g 塩分相当量1.4g
3月11日 水	コンビチキン 大根フレーク煮 ふき炒め煮 熱量305kcal 蛋白質15.9g 塩分相当量1.3g
3月12日 木	鯖塩焼き ビーフンソテー コーンたっぷりフライ 熱量332kcal 蛋白質18.7g 塩分相当量2.2g
3月13日 金	胡麻味噌バーグ ミニ春巻き 切干サラダ 熱量341kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量2.4g
3月14日 土	肉じゃが チキンカツ 菜の花ナムル 熱量327kcal 蛋白質14.5g 塩分相当量1.8g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

# 献立表

3月 16日 月	鱈ムニエル エスカベッシュソース メンマ煮付 小松菜白和え 熱量281kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量1.6g
3月 17日 火	イタリアンハンバーグ ぜんまい煮付 カレーコロッケ 熱量322kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量1.5g
3月 18日 水	フーヨーハイ 焼肉メンチカツ 豆乳がんも含め煮 熱量316kcal 蛋白質8.5g 塩分相当量1.3g
3月 19日 木	イカフリッター きんぴらつくね串 ほうれん草のペペロンチーノ 熱量335kcal 蛋白質20.8g 塩分相当量1.9g
3月 20日 金	豚カツ 大根おろしソース 山菜煮付 マカロニサラダ 熱量346kcal 蛋白質16.8g 塩分相当量1.9g
3月 21日 土	鯖生姜煮 花切干煮付 ゴーヤお浸し 熱量314kcal 蛋白質14.1g 塩分相当量1.6g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

# 献立表

3月 23日 月	ピーマン肉詰めフライ 大豆味噌煮 大根フレーク煮 熱量304kcal 蛋白質11.1g 塩分相当量1.5g
3月 24日 火	鯖 南部焼き 白菜ナムル 牛肉コロッケ 熱量302kcal 蛋白質15.3g 塩分相当量2.1g
3月 25日 水	鶏天甘辛たれ 糸切昆布煮付 オクラのおろし和え 熱量283kcal 蛋白質9.5g 塩分相当量1.7g
3月 26日 木	肉団子 ホワイトカレーソース 竹の子おほかか煮 パリッとディッシュ春巻き 熱量347kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量2.4g
3月 27日 金	鱈 タルタルソース 金平牛一 ミニふんわりオムレツ 熱量279kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量0.8g
3月 28日 土	豚串カツ 蓮根炒め煮 五日野菜巾着含め煮 熱量295kcal 蛋白質11.6g 塩分相当量1.8g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

# 献立表

3月30日 月	焼肉カルビメンチ 花切干大根煮 明太子スパゲティ 熱量305kcal 蛋白質9.6g 塩分相当量2.2g
3月31日 火	茄子味噌炒め 磯辺フライ マカロニサラダ 熱量330kcal 蛋白質13.4g 塩分相当量2.2g
4月1日 水	イカ天 五目あんかけ メンマ煮付 カリフラワーサラダ 熱量267kcal 蛋白質11.5g 塩分相当量1.3g
4月2日 木	ハンバーグ バーベキューソース 春雨サラダ 金平蓮根五目煮 熱量330kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量2.3g
4月3日 金	海老カツ タルタルソース 大根そぼろ煮 分葱生姜醤油和え 熱量307kcal 蛋白質9.9g 塩分相当量0.9g
4月4日 土	ロールキャベツトマトソース 茄子の炒め煮 ミートコロケ 熱量330kcal 蛋白質12.8g 塩分相当量1.6g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g