献 立 表

３月７日 月	豚カツ～カレーソース～ 花切干サラダ 半平と野菜の煮つけ 熱量331kcal　蛋白質15.0ｇ　塩分相当量1.5g
3月　8日 火	天ぷら盛り合わせ 小松菜お浸し 高野豆腐の五目煮 熱量283kcal　蛋白質9.4g　塩分相当量1.5ｇ
３月９日 水	塩焼そば&カニしぐれオンムレツ 餃子フライ ふきの炒め煮 熱量299kcal　蛋白質11.1g　塩分相当量1.6g
３月10日 木	鯖の竜田揚げ ミートコロッケ 人参ドレッシング和え 熱量261kcal　蛋白質9.1g　塩分相当量1.0g
3月 11日 金	ハンバーグ～胡麻味噌ソース～ 中華もやし チキンナゲット 熱量328kcal　蛋白質13..3g　塩分相当量2.4g
３月 12日 土	肉じゃが イカフライ 菜の花ナムル 熱量264kcal　蛋白質8.9g　塩分相当量2.1g

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

献 立 表

３月 14日 月	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ～玉葱ソース～ 金平牛蒡 ブロッコリー中華炒め 熱量283kcal　蛋白質9.1ｇ　塩分相当量2.0g
3月 15日 火	鶏の唐揚げ～甘酢あん～ 枝豆サラダ 春雨チャプチェ 熱量300kcal　蛋白質14.6g　塩分相当量1.0ｇ
３月16日 水	豚焼き肉風 チヂミ 高野豆腐と野菜の煮物 熱量346kcal　蛋白質15.1g　塩分相当量1.7g
3月17日 木	バターコロッケ&イカフライ スパゲティ 小松菜の胡麻和え 熱量253kcal　蛋白質10.6g　塩分相当量1.1g
3月 18日 金	チキンステーキ 山菜煮つけ カレーコロッケ 熱量290kcal　蛋白質13.0g　塩分相当量2.2g
３月 19日 土	鯖の生姜煮 メンチカツ 枝豆と高菜の胡麻炒め 熱量285kcal　蛋白質13.8g　塩分相当量1.4g

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

献 立 表

３月21日 月	鰆の照り焼き ぎょうざフライ 明太子スパゲッティ 熱量306kcal　蛋白質17.6ｇ　塩分相当量1.5g
3月　22日 火	豚カツ～味噌ダレ～ カリフラワーマリネ チンゲン菜チャンプルー 熱量279kcal　蛋白質12.1g　塩分相当量1.8ｇ
３月23日 水	イカ天&お好み焼き 野菜コロッケ 糸切昆布の煮物 熱量257kcal　蛋白質10.5g　塩分相当量1.8g
３月24日 木	ハンバーグ～トマトソース～ 蓮根の炒め煮 春雨のピリ辛和え 熱量264kcal　蛋白質9.8g　塩分相当量1.8g
3月 25日 金	鶏メンチカツ 白菜ナムル ベビーバターコロッケ 熱量311kcal　蛋白質10.9g　塩分相当量1.7g
３月 26日 土	焼きうどん 麻婆豆腐 枝豆サラダ 熱量307kcal　蛋白質11.1g　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

献 立 表

3月　28日 月	チキンカツ 青梗菜のピリ辛あえ ペンネトマトソースかけ 熱量287kcal　蛋白質11.0ｇ　塩分相当量1.3g
3月　29日 火	鰆の幽庵焼き 茄子生姜醤油 ミートコロッケ 熱量338kcal　蛋白質15.4g　塩分相当量1.9ｇ
３月30日 水	新豆腐ふわふわ～そぼろ味噌かけ～ 切干大根煮つけ ほうれん草おかか和え 熱量277kcal　蛋白質11.8g　塩分相当量1.7g
３月31日 木	塩だれメンチカツ ちくわの天ぷら ジャーマンポテト 熱量300kcal　蛋白質10.0g　塩分相当量2.3g
4月 1日 金	ハンバーグ～デミソース～ ポテトサラダ スパゲティソテー 熱量313kcal　蛋白質10.5g　塩分相当量2.1g
４月２日 土	ハムカツ 白菜の中華あえ クリーミーカニコロッケ 熱量273kcal　蛋白質10.0g　塩分相当量1.7g

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