献 立 表

３月 ４日 月	豚カツ～カレーソース～ 糸切昆布煮 切干柚子胡椒サラダ 熱量306kcal　蛋白質12.3g　塩分相当量2.4g
３月 ５日 火	鶏天婦羅＆ちくわ天 小松菜お浸し 明太マカロニサラダ 熱量315kcal　蛋白質14.7g　塩分相当量1.5g
３月 ６日 水	鯖 南部焼き 大根そぼろ煮 法蓮草ピーナッツ和え 熱量315kcal　蛋白質11.5g　塩分相当量1.2g
３月 ７日 木	豚焼肉風 ポテトサラダ ビーフンソテー 熱量287kcal　蛋白質10.8g　塩分相当量1.2g
３月 ８日 金	唐揚げ～手作りタルタル～ ひじき煮付 白菜ピリ辛和え 熱量361kcal　蛋白質17.1g　塩分相当量1.4g
３月 ９日 土	肉じゃが 酢蓮根 菜の花サラダ 熱量288kcal　蛋白質10.6g　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 11日 月	チキンカツ 麻婆豆腐 ひじきサラダ 熱量257kcal　蛋白質13.2g　塩分相当量1.8g
３月 12日 火	ハンバーグ～ホワイトソース～ 山菜煮付 花形さつま旨煮 熱量230kcal　蛋白質11.4g　塩分相当量2.4g
３月 13日 水	若鶏唐揚げ 瀬戸焼きそば いんげんフレーク煮 熱量294kcal　蛋白質15.4g　塩分相当量1.0g
３月 14日 木	ミートコロッケ 切干大根煮付 梅じそスパゲティ 熱量309kcal　蛋白質11.2g　塩分相当量2.4g
３月 15日 金	鯖 塩焼き 春雨チャプチェ カリフラワーサラダ 熱量349kcal　蛋白質16.0g　塩分相当量1.5g
３月 16日 土	豚肉生姜焼き メンマ煮付 法蓮草おかか和え 熱量289kcal　蛋白質13.0g　塩分相当量1.3g

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

献 立 表

３月　18日 月	イカ天婦羅～葱ソース～ バジルスパゲティ ブロッコリーサラダ 熱量282kcal　蛋白質9.6g　塩分相当量1.1g
３月　19日 火	回 鍋 肉 ひじき煮付 青梗菜チャンプルー 熱量252kcal　蛋白質10.7g　塩分相当量2.1g
３月　20日 水	鯖 竜田揚げ 糸切昆布煮 小松菜ナムル 熱量339kcal　蛋白質13.1g　塩分相当量1.3g
３月　21日 木	ドライカレー 蓮根煮付 法蓮草和え物 熱量282kcal　蛋白質15.8g　塩分相当量1.9g
３月　22日 金	若鶏～エスカベッシュソース～ キャベツ和え物 ペンネペペロンチーノ 熱量360kcal　蛋白質18.0g　塩分相当量1.7g
３月　23日 土	すき焼き風コロッケ 竹輪生姜醤油 竹の子おかか煮 熱量302kcal　蛋白質9.0g　塩分相当量2.4g

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　25日 月	チキンカツ メンマ煮付 青梗菜お浸し 熱量293kcal　蛋白質13.3g　塩分相当量1.2g
３月 26日 火	ハンバーグ～胡麻味噌ソース～ 中華もやし 茄子生姜醤油 熱量328kcal　蛋白質17.4g　塩分相当量2.4g
３月　27日 水	海老カツ～タルタルソース～ 花切干大根煮 カリフラワーサラダ 熱量312kcal　蛋白質11.3g　塩分相当量1.8g
３月　28日 木	鶏唐揚げ 山菜煮付 小松菜和え物 熱量289kcal　蛋白質15.1g　塩分相当量1.9g
３月 29日 金	八宝野菜炒め お煮メ三品 ポテトサラダ 熱量252kcal　蛋白質5.3g　塩分相当量1.3g
３月　30日 土	ハムカツ＆蟹コロッケ 菜の花和え物 いんげんフレーク煮 熱量284kcal　蛋白質8.6g　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