








様 献立予定表 西淡路 希望の家 2019年3月後半

3月16日 (土)	3月17日 (日)	3月18日 (月)	3月19日 (火)												
<p>やすみ お休み</p> 	<p>やすみ お休み</p> 	<p>鶏のマスタード焼き 春雨チャンフルー かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>610kcal</td> <td>24.9%</td> <td>14.3%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	610kcal	24.9%	14.3%	<p>カレーライス サラダ ジョア</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>587kcal</td> <td>18.3%</td> <td>10.4%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	587kcal	18.3%	10.4%
エネルギー	たんぱく質	脂質													
610kcal	24.9%	14.3%													
エネルギー	たんぱく質	脂質													
587kcal	18.3%	10.4%													
3月20日 (水)	3月21日 (木) 春分の日	3月22日 (金)	3月23日 (土)												
<p>サバの照り焼き ちんげん菜の煮びたし ヒジキと大豆の和えもの みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>608kcal</td> <td>25.3%</td> <td>18.0%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	608kcal	25.3%	18.0%	<p>やすみ お休み</p> 	<p>白身魚のパン粉焼き キャベツと竹輪のマヨめた ミルクスープ ごはん フルーツ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>599kcal</td> <td>28.4%</td> <td>13.6%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	599kcal	28.4%	13.6%	<p>やすみ お休み</p> 
エネルギー	たんぱく質	脂質													
608kcal	25.3%	18.0%													
エネルギー	たんぱく質	脂質													
599kcal	28.4%	13.6%													
3月24日 (日)	3月25日 (月)	3月26日 (火)	3月27日 (水)												
<p>やすみ お休み</p> 	<p>おたのしみ メニュー</p>	<p>ポテトコロッケ 菜花の辛子和え 豆腐のジャコビーピー みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>658kcal</td> <td>18.5%</td> <td>19.3%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	658kcal	18.5%	19.3%	<p>ビビンバどん 春雨の酢のもの 中華スープ ヨーグルト</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>617kcal</td> <td>18.9%</td> <td>12.1%</td> </tr> </table> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	617kcal	18.9%	12.1%
エネルギー	たんぱく質	脂質													
658kcal	18.5%	19.3%													
エネルギー	たんぱく質	脂質													
617kcal	18.9%	12.1%													
3月28日 (木)	3月29日 (金)	3月30日 (土) 3月31日 (日)													
<p>赤魚の煮つけ 切り干しのカレー炒め いんげんのゴマ和え みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>623kcal</td> <td>26.8%</td> <td>11.6%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質		脂質	623kcal	26.8%	11.6%	<p>ポークチャップ 山菜のたまごとし 小松菜のツナ和え みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>615kcal</td> <td>24.7%</td> <td>18.1%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	615kcal	24.7%	18.1%	<p>やすみ お休み</p> 
エネルギー	たんぱく質	脂質													
623kcal	26.8%	11.6%													
エネルギー	たんぱく質	脂質													
615kcal	24.7%	18.1%													