



	月	火	水	木	金 3月15日	土 3月16日	日 3月17日					
おひるごはん	<p>暖かくなって花が咲き始めていますね</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		<p>春色丼 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ すまし汁</p>	<p>チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつまいものごまサラダ みそ汁</p>	<p>ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鮭のごま焼き 大根のおかか煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の和風煮 さつまいもとごぼうの金平炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 白系タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>
栄養価	290/10.7/6.5/49.0/0.6	342/14.0/13.5/43.2/0.7	259/10.3/6.2/41.8/0.8	291/9.9/7.9/47.6/1.2	309/12.1/8.3/48.9/0.6	305/10.9/7.8/48.5/0.8	257/12.2/6.6/39.2/0.7	251/11.5/7.2/35.0/0.9	325/11.5/9.7/49.1/0.7	277/13.3/6.3/42.7/0.8		
	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日					
おひるごはん	<p>ご飯 豆腐と鶏肉のとろみ煮 切干大根炒め みそ汁</p>	<p>ツナピラフ トマト煮込みハンバーグ キャベツのマヨサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ささみとかぼちゃのマッシュサラダ みそ汁 フルーツ(不知火)</p>	<p>カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>春色丼 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ すまし汁</p>					
								Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
栄養価	291/14.0/5.5/48.2/0.6	370Kcal/12.3g/12.3g/54.9g/1.1g	278/14.4/5.3/46.2/0.7	306Kcal/11.6g/8.7g/47.8g/1.0g	290/10.7/6.5/49.0/0.6	342/14.0/13.5/43.2/0.7	259/10.3/6.2/41.8/0.8					

※都合により、献立を変更する場合がございます。