



老人給食協力会ふきのとう・本部配食サービス
2024年 3月献立表

世田谷区上用賀6-19-21
☎ 3706-2545
FAX 5426-2548

月	火	水	木	金
<div data-bbox="40 282 222 452"></div> <div data-bbox="266 356 614 403">4(月)「ちらし寿司」</div> <div data-bbox="307 403 566 441">1日遅れですが、</div> <div data-bbox="144 439 736 639"> <p>桃の節句「ひな祭り」のお祝いです。 干し椎茸、人参、油揚げ、かんぴょう を甘く煮て、玉子と海苔を散らす 全て手作りのちらし寿司 ぜひ、お楽しみください♪</p> </div> <div data-bbox="734 378 1508 743"></div>				1
				<p>赤魚の粕漬け 高野豆腐の煮物 ザーサイの和え物 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 551 kcal タンパク質 28.8 g 脂質 16.1 g 塩分 2.9 g</p>
4	5	6	7	8
<p>松風焼き 大根の煮物 菜の花のわさび和え ちらし寿司 すまし汁</p> <p>エネルギー 573 kcal タンパク質 25.9 g 脂質 16.3 g 塩分 3.3 g</p>	<p>鮭の塩焼き ふきの煮物 きゅうりの酢の物 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 549 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 15.4 g 塩分 2.9 g</p>	<p>豚と大根の煮込み さつま揚げの煮物 菜の花の和え物 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 547 kcal タンパク質 27.9 g 脂質 11.7 g 塩分 3.1 g</p>	<p>かじきのみそ焼き 肉じゃが 青菜のごま和え 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 573 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 13.6 g 塩分 2.8 g</p>	<p>鶏肉のトマト煮 南瓜の煮物 キャベツの生姜和え物 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 540 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 10.2 g 塩分 2.6 g</p>
11	12	13	14	15
<p>白身魚のマヨネーズ焼き 白滝の五目煮 野菜の磯部和え 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 532 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 11.4 g 塩分 2.7 g</p>	<p>牛肉のすき焼き風 野菜のチーズ焼き わけぎのぬた 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 567 kcal タンパク質 28.7 g 脂質 14.2 g 塩分 2.9 g</p>	<p>鰯のねぎあんかけ 味噌田楽 マカロニサラダ 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 548 kcal タンパク質 23.1 g 脂質 10.6 g 塩分 3.1 g</p>	<p>ホイコーロー ぜんまいの煮物 和風サラダ 白飯 スープ</p> <p>エネルギー 572 kcal タンパク質 26.2 g 脂質 15.5 g 塩分 3.2 g</p>	<p>おでん風煮物 かぶの鶏味噌かけ さつま芋のサラダ ゆかりご飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 550 kcal タンパク質 18.2 g 脂質 10.1 g 塩分 3.0 g</p>
18	19	20	21	22
<p>鶏肉のみぞれあんかけ れんこんのきんぴら なめたけ和え 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 538 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 13.3 g 塩分 2.8 g</p>	<p>鯖のカレームニエル 青菜の煮浸し 白菜のおかか和え 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 576 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 21.6 g 塩分 3.0 g</p>	<div data-bbox="811 1715 1120 2016"></div> <div data-bbox="859 2030 1052 2085">春分の日</div>	<p>ツナと卵のグラタン さつま芋の煮物 コールスローサラダ 白飯 スープ</p> <p>エネルギー 579 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 13.1 g 塩分 3.1 g</p>	<p>豚肉の味噌焼き 切り昆布の煮物 豆サラダ 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 569 kcal タンパク質 27.9 g 脂質 14.4 g 塩分 3.1 g</p>
25	26	27	28	29
<p>鯖の山椒焼き 生揚げの煮物 花野菜サラダ 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 546 kcal タンパク質 24.7 g 脂質 15.7 g 塩分 2.8 g</p>	<p>豚肉のやわらか煮 竹輪の煮物 春雨サラダ 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 554 kcal タンパク質 26.6 g 脂質 14.8 g 塩分 3.0 g</p>	<p>カニ卵 根菜の肉味噌かけ 中華風サラダ 白飯 スープ</p> <p>エネルギー 558 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 16.4 g 塩分 3.0 g</p>	<p>鶏肉のカレー煮 根菜の煮物 菜果サラダ 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 584 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 12.2 g 塩分 3.0 g</p>	<p>鮭のつけ焼き はんぺんの煮物 白和え 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 562 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 16.1 g 塩分 2.9 g</p>

※都合によりメニューは変更される場合がありますが、ご了承下さい。

