



# 3月の献立



	02月25日(月)	02月26日(火)	02月27日(水)	02月28日(木)	03月01日(金)	03月02日(土)	03月03日(日)							
朝	食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(きぬさや・しめじ) スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・若布) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・若布) がんもの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) だし巻き卵 白菜と青菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・葱) 厚揚げの煮物 春菊のなめたけ和え 牛乳							
昼	御飯 コンソメスープ(マツタケ・人参) チキンステーキ ほうれん草のソテー コンポート(りんご)	御飯 中華スープ(玉葱・コーン) 麻婆豆腐 青梗菜の中華和え デザート	御飯 コンソメスープ(マツタケ・人参) たらものムニエル もやしとハムの炒め物 グリーンサラダ	ポークカレー コンソメスープ(マツタケ・枝豆) カリフラワー炒め ジョア(マスカット)	✿ 開所5周年 ✿ 御飯・清汁 刺身 茶碗蒸し ロールケーキ	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) さばの生姜煮 なすとピーマンの炒め物 いんげんのピーナッツ和え	◆ ひなまつり ◆ ちらし寿司・清汁 筑前煮 菜の花のからし和え ひなあられ(桃ゼリー)							
夕	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) フライ盛り合わせ 小松菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	御飯 かれいの煮付け ふろふき大根 キャベツの塩昆布和え コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉の香味蒸し なすの揚げ浸し 小松菜のピーナッツ和え 香の物(しその実漬)	御飯 鱈の竜田揚げ 冬瓜のかにあんかけ 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) 豚肉のポン酢炒め れんこんきんぴら 青梗菜のごま醤油和え	御飯 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 キャベツの磯和え コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) めだいのバター焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーとコーンのサラダ							
一日合計	I補給 -	1528kcal	I補給 -	1505kcal	I補給 -	1441kcal	I補給 -	1573kcal	I補給 -	1766kcal	I補給 -	1557kcal	I補給 -	1510kcal
	蛋白質	49.8g	蛋白質	65.2g	蛋白質	59.1g	蛋白質	60.1g	蛋白質	66g	蛋白質	62.7g	蛋白質	51.6g
	脂質	34.8g	脂質	35.5g	脂質	38g	脂質	38.2g	脂質	67g	脂質	42.4g	脂質	33.3g
	炭水化物	246.9g	炭水化物	223.5g	炭水化物	208.3g	炭水化物	242g	炭水化物	213.4g	炭水化物	222.7g	炭水化物	245.1g
	食塩	7.4g	食塩	6g	食塩	7.8g	食塩	8.9g	食塩	8.2g	食塩	6.7g	食塩	7.8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 3月の献立



	03月04日(月)	03月05日(火)	03月06日(水)	03月07日(木)	03月08日(金)	03月09日(土)	03月10日(日)							
朝	食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) スクランブルエッグ 白菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) しろなとさつま揚げの煮浸し 大根の柚子風味和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割) ちくわの甘辛煮 なすのおろし醤油和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・若布) オムレツ ツナとブロッコリーの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・葱) 野菜つみれと里芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 絹さやの卵とじ カリフラワーサラダ 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 白身魚のマヨネーズ焼き かぶの煮物 香の物(青しその実漬け)	チキンカレー ポタージュスープ いんげんのソテー キャベツのサラダ	御飯 清汁(卵・絹さや) 揚げ鶏の香味ソース さつま芋の煮物 もやしの和え物	御飯 みそ汁(おつゆ麩・豆苗) めぬけの煮付け 炒り豆腐 畑菜のお浸し	チャーハン 中華スープ(青梗菜・胡麻) 焼き餃子 春雨サラダ	ふわっとたまご丼 みそ汁(おつゆ麩・えのき) ふきと油揚げの煮物 畑菜のごま和え	御飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 きゃらぶき							
夕	御飯 中華スープ(白菜・コーン) 青椒肉絲 ほうれん草ともやしのナムル コンポート(洋梨)	御飯 ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 オクラのおかか和え コンポート(みかん)	御飯 めばるの漬け焼き 冬瓜と油揚げの煮物 浅漬け(きゅうり) フルーツ(パイナップル)	御飯 清汁(白玉麩・さや) 豚肉の玉葱ソース炒め かぶのかにあんかけ 納豆	御飯 みそ汁(葉・しめじ) ぶりの照り焼き れんこんの炒り煮 コンポート(りんご)	御飯 擬製豆腐 もやしのカレーソテー 白菜のポン酢和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ コンポート(黄桃)							
一日合計	I栄養 -	1460kcal	I栄養 -	1701kcal	I栄養 -	1442kcal	I栄養 -	1499kcal	I栄養 -	1588kcal	I栄養 -	1423kcal	I栄養 -	1565kcal
	蛋白質	50.3g	蛋白質	63.5g	蛋白質	56.7g	蛋白質	60.7g	蛋白質	57.2g	蛋白質	50.3g	蛋白質	63.6g
	脂質	40.1g	脂質	50.5g	脂質	32.2g	脂質	37.6g	脂質	43.5g	脂質	33.6g	脂質	40.6g
	炭水化物	215.8g	炭水化物	238g	炭水化物	223.9g	炭水化物	220.6g	炭水化物	231.5g	炭水化物	226.5g	炭水化物	226.1g
	食塩	6.6g	食塩	8.5g	食塩	6.2g	食塩	9g	食塩	9g	食塩	8.7g	食塩	6.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 3月の献立



	03月11日(月)	03月12日(火)	03月13日(水)	03月14日(木)	03月15日(金)	03月16日(土)	03月17日(日)							
朝	黒糖食パン ミネストローネ チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	卵雑炊 とりつくね 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・油揚げ) ウィンナーとかぶのポトフ 白菜の塩昆布和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・おつゆ麩) 大根とさつま揚げの煮物 オクラのお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・若布) 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・大根葉) スクランブルエッグ 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 野菜炒め しろなの煮浸し 牛乳							
昼	御飯 中華スープ(卵・葱) 回鍋肉 春巻き もやしとにらの中華和え	◎ そば打ち実演会 ◎ そば 天ぷら5種盛り キャベツのごま味噌和え いちごゼリー	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コウ) 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め 野菜の甘酢漬け	御飯 清汁(素麺・葱) さわらの漬け焼き 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬け)	ポークカレー トマトスープ ツナサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 白身魚のマスタード焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 華風卵焼き 若竹煮 浅漬け(きゅうり)							
夕	御飯 みそ汁(白菜・えのき) めだいのみりん焼き ほうれん草ピーナッツ和え コンポート(パイナップル)	御飯 メヌケの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(豆腐・若布) しいらの梅肉焼き 畑菜の煮浸し コンポート(洋梨)	御飯 ハンバーグデミソース もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) たらのフライ かぶの煮物 フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉の玉葱ソース なすの味噌炒め 白菜のおかか和え 納豆	御飯 肉豆腐 あさりと青梗菜の炒め物 キャベツのポン酢和え コンポート(りんご)							
一日合計	I補給 -	1415kcal	I補給 -	1341kcal	I補給 -	1523kcal	I補給 -	1428kcal	I補給 -	1608kcal	I補給 -	1552kcal	I補給 -	1441kcal
	蛋白質	46g	蛋白質	55g	蛋白質	62g	蛋白質	46.4g	蛋白質	55.8g	蛋白質	67.8g	蛋白質	53.2g
	脂質	39.5g	脂質	31.6g	脂質	39.1g	脂質	30.8g	脂質	39.8g	脂質	47.3g	脂質	36.4g
	炭水化物	211.9g	炭水化物	205g	炭水化物	223.8g	炭水化物	231.9g	炭水化物	248.6g	炭水化物	205.2g	炭水化物	217.1g
	食塩	5.6g	食塩	8.1g	食塩	8g	食塩	7.3g	食塩	8.5g	食塩	7.9g	食塩	7.8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 3月の献立



	03月18日(月)	03月19日(火)	03月20日(水)	03月21日(木)	03月22日(金)	03月23日(土)	03月24日(日)							
朝	キャロット食パン クリーム煮 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) がんもと里芋の煮物 白菜の塩昆布和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) 炒り豆腐 茄子のポン酢和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) だし巻卵 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・オクラ) ちくわと大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) かれの揚げ浸し 切干大根の炒め煮 小松菜のわさび和え	郷土料理*大分県 御飯・のっぺ汁 とり天 てんしょの炒め煮 ゆずムース	たけのこ御飯 みそ汁(おつゆ麩・豆苗) めばるの菜種焼き きざみ昆布の炒り煮 白花豆	☆ 春分の日 ☆ うどん かき揚げ キャベツのお浸し ぼたもち	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) さわらの山椒焼き ひじきの五目煮 カリフラワーの和え物	御飯 みそ汁(しめじ・葱) 鶏肉の南部焼き かぶのかにあんかけ 小松菜の和え物	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) ぶりの塩麴焼き 冬瓜のくず煮 畑菜のごま和え							
夕	御飯 八宝菜 海鮮焼売 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し 昆布佃煮	御飯 清汁(白玉麩・さや) 豚肉のハニーマスタード炒め 冬瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ	御飯 さばの塩焼き れんこんきんぴら 白菜の青じそ和え 納豆	御飯 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋の含め煮 香の物(しば漬け) コンポート(洋梨)	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) あじのみりん焼き なすとピーマンの炒め物 コンポート(みかん)	御飯 清汁(はんぺん・若布) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの和え物 フルーツ(パイナップル)							
一日合計	I補給 -	1532kcal	I補給 -	1468kcal	I補給 -	1635kcal	I補給 -	1476kcal	I補給 -	1540kcal	I補給 -	1380kcal	I補給 -	1532kcal
	蛋白質	59g	蛋白質	54g	蛋白質	59.9g	蛋白質	48.8g	蛋白質	61.3g	蛋白質	57.7g	蛋白質	63.8g
	脂質	37.3g	脂質	33.5g	脂質	50.4g	脂質	30.5g	脂質	38.3g	脂質	28.4g	脂質	42.6g
	炭水化物	234g	炭水化物	227.5g	炭水化物	224.9g	炭水化物	245.5g	炭水化物	228.3g	炭水化物	216.8g	炭水化物	218.4g
	食塩	6.5g	食塩	9g	食塩	9.1g	食塩	7.9g	食塩	7.1g	食塩	7.1g	食塩	8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



# 3月の献立



	03月25日(月)	03月26日(火)	03月27日(水)	03月28日(木)	03月29日(金)	03月30日(土)	03月31日(日)							
朝	食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(かつら・椎茸) 豚肉と大根の煮物 いんげんのごまマヨかけ 牛乳	卵雑炊 いわしつみれの煮物 赤しその実 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 炒り豆腐 白菜のからし和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割) がんもの煮物 ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) ちくわの甘辛煮 白菜のポン酢和え 牛乳							
昼	二色丼 みそ汁(豆腐・長葱) さつま芋の甘煮 白菜の酢の物	キーマカレー コンソメスープ(マツタケ・豆苗) カリフラワーソテー ショア(マスカット)	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 赤魚の煮付け れんこんのピリ辛炒め しろなのポン酢和え	御飯 清汁(はんぺん・葱) 豚肉の味噌炒め なすの含め煮 青梗菜のおかか和え	御飯 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) フライ盛り合わせ グリーンサラダ デザートセレクト	御飯 清汁(とろろ昆布・豆苗) さばの味噌煮 じゃこの炒め物 うずら豆	味噌ラーメン 春巻き 青梗菜のナムル マンゴープリン							
夕	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) めだいの和風ムニエル 春雨サラダ コンポート(黄桃)	御飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し 浅漬け(かぶ) コンポート(りんご)	御飯 ミートローフ ジャーマンポテト ほうれん草サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 親子煮 きんぴらごぼう 香の物(きゅうり漬け) コンポート(マンゴー)	御飯 麻婆豆腐 海鮮焼売 もやしのナムル コンポート(パイナップル)	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 豚肉のゆず胡椒炒め 冬瓜のかにあんかけ マカロニサラダ	御飯 ぶりの生姜煮 茄子のカレー風味ソテー 納豆 コンポート(洋梨)							
一日合計	I礼拝 -	1536kcal	I礼拝 -	1585kcal	I礼拝 -	1408kcal	I礼拝 -	1441kcal	I礼拝 -	1606kcal	I礼拝 -	1600kcal	I礼拝 -	1631kcal
	蛋白質	59.2g	蛋白質	60.5g	蛋白質	62.2g	蛋白質	51.3g	蛋白質	53.6g	蛋白質	60.2g	蛋白質	64g
	脂質	28.5g	脂質	44.9g	脂質	33.5g	脂質	31.2g	脂質	40g	脂質	51.7g	脂質	50.3g
	炭水化物	250.8g	炭水化物	227.2g	炭水化物	209.1g	炭水化物	229.2g	炭水化物	250.9g	炭水化物	214.2g	炭水化物	223.1g
	食塩	7.3g	食塩	8.2g	食塩	8.1g	食塩	7.3g	食塩	7.3g	食塩	8.2g	食塩	8.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。