



3月の献立



	02月24日(月)	02月25日(火)	02月26日(水)	02月27日(木)	02月28日(金)	02月29日(土)	03月01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(南瓜・若布) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) ミートボール カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 里芋のそばろ煮 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・ワカメ) 五目がんもの煮物 カリフラワーのドレッシングかけ 牛乳	
昼	御飯 中華スープ(春雨・にら) 海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ 千切り沢庵	御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) 白身魚のさらさ焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え	焼そば[野菜炒め] 中華スープ(豆腐・コーン) 春巻き 青梗菜の中華和え	御飯 みそ汁(うずまき麩・豆苗) ぶり大根 じゃが芋のバター炒め コンポート(カクテル)	ポークカレー コンソメスープ(小松菜・椎茸) コールスローサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(豆苗・油揚げ) 和風卵焼き 大学芋 選択食	★ 開所6周年 ★ ご飯・清汁(小花麩・貝割れ) 刺身 茶碗蒸し ロールケーキ	
夕	御飯 ベーコンのキッシュ ハムともやしの炒め物 花野菜のドレッシング和え コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(あさり・葱) フライ盛り合わせ 豚肉とかぶの旨煮 コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(白菜・若布) かれの煮付け 春雨の炒め物 納豆	御飯 鶏肉の山椒焼き 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 あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 清汁(素麺・貝割れ) 鶏肉の生姜焼き 絹揚げと大根の味噌炒め コンポート(マンゴー)	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) 豚肉の漬け焼き マカロニサラダ コンポート(白桃)	
一日合計	エネルギー	1488kcal	1636kcal	1600kcal	1442kcal	1571kcal	1540kcal	1702kcal
	蛋白質	48.9g	64.2g	65.1g	56g	63.1g	56.2g	66.4g
	脂質	35.5g	41.5g	41.9g	29.5g	35.7g	33.8g	57.8g
	炭水化物	237.7g	241.7g	232.1g	228.2g	241.7g	242.9g	216.7g
	食塩	7.4g	8.5g	11.2g	8g	7.9g	7.5g	6.2g

※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02日(月)	03月03日(火)	03月04日(水)	03月05日(木)	03月06日(金)	03月07日(土)	03月08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(キャベツ・えのき) さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・葱) スクランブルエッグ 白菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 豆腐の含め煮 菜の花のなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・若布) しろなどはんぺんの煮浸し なすのポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割) ちくわの甘辛煮 二色和え 牛乳	卵雑炊 とりつくね 梅干し 牛乳	
昼	御飯 清汁(豆腐・ほうれん草) さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物	ひなまつり ひな祭り寿司 清汁(つみれ・みつば) 筑前煮 菜の花のからし和え	御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 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)	きつねそば レバー煮付 キャベツの酢味噌和え いちごゼリー	ポークカレー かきたまスープ(きのこ) いんげんのソテー 白菜のドレッシング和え	御飯 みそ汁(おつゆ麩・葱) めぬけの煮付け 炒り豆腐 小松菜のお浸し	高菜チャーハン 中華スープ(青梗菜・えのき) 焼き餃子 春雨サラダ	
夕	御飯 備:鶏肉の塩焼き かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え フルーツ(パイン)	御飯 みそ汁(里芋・水菜) かれのバター焼き れんこんきんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ	御飯 中華スープ(たけのこ・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(マンゴー)	御飯 ふくさ焼き いんげん柚子醤油和え コンポート(みかん) 納豆	御飯 たらのごまだれがらめ ほうれん草の煮浸し 浅漬(かぶ) コンポート(りんご)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 香の物(しば漬) コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) ぶりの照り焼き れんこんの炒り煮 畑菜のくるみ和え	
一日合計	エネルギー	1410kcal	1482kcal	1489kcal	1426kcal	1512kcal	1488kcal	1458kcal
	蛋白質	49.8g	50.1g	58.6g	59.2g	53.9g	56.8g	57.1g
	脂質	34.3g	35.3g	41.9g	29.4g	35.6g	37.7g	43.4g
	炭水化物	219.6g	234.3g	208.9g	228.7g	236.5g	220g	204.1g
	食塩	6.2g	8.2g	6.5g	7.6g	7.7g	7.1g	11.2g

※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

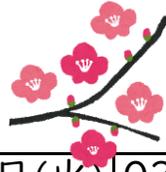


	03月09日(月)	03月10日(火)	03月11日(水)	03月12日(木)	03月13日(金)	03月14日(土)	03月15日(日)	
朝	黒糖食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) しらすの卵とじ カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) ちくわと大根の煮物 菜の花のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(青梗菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の塩昆布和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・おつゆ麩) つみれと里芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・大根葉) スクランブルエッグ カリフラワーの梅肉和え 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛皿 温泉卵 コールスローサラダ	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 きょうろぶき	御飯 みそ汁(かぶ・貝割れ) かに入り卵焼き和風あんかけ 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとにらの和風和え	御飯 清汁(とろろ昆布・豆苗) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 うずら豆	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コン) 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め ピクルス	御飯 味噌汁(若布・葱) 赤魚のホイル焼き ふきと絹揚げの煮物 小松菜のごま和え	キーマカレー コンソメスープ(白菜・豆苗) キャロットサラダ ジョア(ストロベリー)	
夕	御飯 擬製豆腐 もやしのカレーソテー 白菜の香味和え 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(マンゴー)	御飯 みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) さわらのみりん焼き いんげんのピーナッツ和え 納豆	御飯 中華スープ(春雨・にら) 回鍋肉 春巻き 小松菜の中華和え	御飯 みそ汁(かぶ・葱) めばるの梅肉焼き 畑菜の煮浸し なすの和え物	御飯 煮込みハンバーグ 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 たらのフライ かぶの煮物 いんげんの青じそ和え フルーツ(パイナップル)	
一日合計	エネルギー	1481kcal	1512kcal	1492kcal	1407kcal	1513kcal	1516kcal	1585kcal
	蛋白質	49.7g	64.1g	63.8g	45.3g	62.4g	54.8g	56.7g
	脂質	41.8g	35.8g	39.2g	34g	42.2g	37.4g	41.4g
	炭水化物	222.1g	223.4g	212.5g	223.5g	214.1g	232.5g	239.2g
食塩	6.5g	7.4g	7.9g	7.3g	8g	7.3g	7.3g	

※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16日(月)	03月17日(火)	03月18日(水)	03月19日(木)	03月20日(金)	03月21日(土)	03月22日(日)	
朝	キャロット食パン クリーム煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) 焼き豆腐と大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 野菜炒め 香の物(しば漬け) 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんと里芋の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(白菜・えのき) 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・若布) 豆腐チャンプル ブロッコリーのポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) だし巻卵 白菜のからし和え 牛乳	
昼	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(白菜・玉葱) 華風卵焼き 若竹煮 香の物(桜大根)	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 白身魚の揚げ浸し きざみ昆布の炒り煮 小松菜のわさび和え	🌍 世界の料理*シンガポール 🌍 海南鶏飯 ビーフンスープ 野菜サラダ マンゴープリン	🌸 春分の日 🌸 たけのご飯・赤だし味噌汁 めばるの菜種焼き 切干大根の炒め煮 ぼたもち	御飯 みそ汁(しめじ・葱) 鶏肉の揚げ煮 かぶのかにあんかけ 小松菜の磯和え	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) めぬけの山椒焼き ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え	
夕	御飯 清汁(かまぼこ・豆苗) 鶏肉の玉葱ソース なすの味噌炒め 白菜のおかか和え	御飯 肉豆腐 あざりと青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物 コンポート(りんご)	御飯 八宝菜 海鮮焼売 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 さわらの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 納豆	御飯 清汁(白玉麩・さや) ポークステーキ 冬瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ	御飯 清汁(素麺・貝割) さばの塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草ピーナッツ和え	御飯 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋の含め煮 香の物(青しその実漬け) コンポート(洋梨)	
一日合計	エネルギー	1471kcal	1484kcal	1391kcal	1459kcal	1580kcal	1533kcal	1457kcal
	蛋白質	58g	55.7g	50.9g	63.2g	63.3g	65.3g	58.9g
	脂質	39.8g	36.9g	41.5g	26.3g	39.1g	42.2g	31.4g
	炭水化物	212.8g	223g	197.9g	235.5g	235.6g	215.5g	225.8g
食塩	7.8g	6.9g	7.9g	9.7g	8g	8g	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。



3月の献立

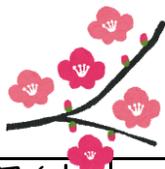


	03月23日(月)	03月24日(火)	03月25日(水)	03月26日(木)	03月27日(金)	03月28日(土)	03月29日(日)	
朝	食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 豚肉と大根の煮物 白菜の塩昆布和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ウインナーソテー 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・じゃが芋) 炒り豆腐 青梗菜のお浸し 牛乳	
昼	味噌バターラーメン 春巻き 青梗菜のナムル キウイゼリー	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) ぶりの塩麩焼き 冬瓜のくず煮 畑菜のごま和え	二色丼 みそ汁(豆腐・長葱) さつま芋の甘煮 白菜の酢の物	シーフードカレー コンソメスープ(マッシュルーム・豆苗) ツナとカラワラのソテー ジョア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) 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 みそ汁(若布・大根葉) 豚肉の味噌炒め なすの含め煮 カリフラワーのゆかり和え	御飯 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) フライ盛り合わせ かぶの煮物 選択食	
夕	御飯 みそ汁(じゃが芋・貝割れ) あじのみりん焼き なすとピーマンの炒め物 春雨サラダ	御飯 みそ汁(あさり・葱) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの和え物 フルーツ(パイン)	御飯 たらの和風ムニエル ふきと油揚げの煮物 コンポート(黄桃) 納豆	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 中華スープ(豆腐・コーン) 海老と厚揚げの旨煮 海鮮焼売 チキンと小松菜の中華和え	御飯 親子煮 きんぴらごぼう もやしと畑菜の和え物 コンポート(マンゴー)	
一日合計	エネルギー	1495kcal	1573kcal	1558kcal	1437kcal	1512kcal	1569kcal	1599kcal
	蛋白質	53.9g	64.4g	68g	49.6g	60.2g	60.5g	50.4g
	脂質	41.6g	46.3g	30.8g	24.5g	35g	47.7g	38.7g
	炭水化物	219.5g	217.5g	243.1g	247.1g	232.9g	215.9g	254.1g
	食塩	9.1g	7.8g	7.8g	8.5g	7.1g	7.7g	6.8g

※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30日(月)		03月31日(火)											
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(畑菜・おつゆ麩) 白菜とツナの炒め物 いんげんの和風和え 牛乳											
昼	御飯 清汁(はんぺん・葱) めぬけの香味焼き 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬け)		鶏南蛮うどん ちくわ天 キャベツのお浸し グレーゼリー											
夕	御飯 鶏肉のゆず胡椒炒め 冬瓜の信田煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)		御飯 ぶりの生姜煮 もやしのカレーソテー ブロッコリーサラダ コンポート(白桃)											
一日合計	エネルギー	1377kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	kcal								
	蛋白質	53.6g	蛋白質	62.9g	蛋白質	g								
	脂質	30.4g	脂質	43.4g	脂質	g								
	炭水化物	214g	炭水化物	220.4g	炭水化物	g								
	食塩	6.5g	食塩	7.7g	食塩	g								

※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。