



# 3月の献立



	03月01日(月)	03月02日(火)	03月03日(水)	03月04日(木)	03月05日(金)	03月06日(土)	03月07日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 ブロッコリーのソテー リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) だし巻き卵 二色和え 牛乳	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) オムレツ 白菜の磯和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・しめじ) いわしの蒲焼 しろなとちくわの煮浸し 牛乳	卵雑炊 五目がんもの煮物 チゲン菜のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・カワル) つみれと里芋の煮物 なすのポン酢和え 牛乳
昼	<b>★開所7周年★</b> 赤飯 お吸物(はんぺん・葱) 刺身、茶碗蒸し いんげんの和風和え	御飯 みそ汁(おつゆ麩・カワル) かれいのバター焼き なすの炒め物 もやしの和え物	<b>雛まつり</b> ちらし寿司 清汁(てまり麩・みつば) 煮しめ 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 ぜんまい煮 香の物(青しその実漬)	きつねそば レバー炒め キャベツの酢味噌和え ピーチゼリー	御飯 お吸い物(えのき・大根葉) 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物 白菜の青じそマヨ和え	御飯 みそ汁(おつゆ麩・葱) 白身魚の煮付け 炒り豆腐 小松菜のお浸し
夕	御飯 海老と厚揚げの旨煮 肉焼売 小松菜の中華和え 香の物(たくあん)	御飯 豚肉のポン酢炒め かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらの生姜煮 鶏肉と筍の煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ コンポート(パイナップル)	御飯 ふくさ焼き ごぼうの炒り煮 いんげん柚子醤油和え 納豆	御飯 鶏肉の塩麩焼き れんこんきんぴら マカロニサラダ コンポート(マンゴー)	御飯 たらのごまだれがらめ ほうれん草のソテー オクラのお浸し 浅漬(かぶ)	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)
一日合計	エネルギー 1493kcal 蛋白質 63.3g 脂質 41.7g 炭水化物 208.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 59.5g 脂質 45.8g 炭水化物 228.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 55.7g 脂質 28.2g 炭水化物 233.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 59.6g 脂質 36.9g 炭水化物 227.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 61.5g 脂質 38.9g 炭水化物 236g 食塩 6.9g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 60.9g 脂質 36.5g 炭水化物 207g 食塩 6.7g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 58.9g 脂質 35.8g 炭水化物 231.2g 食塩 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08日(月)	03月09日(火)	03月10日(水)	03月11日(木)	03月12日(金)	03月13日(土)	03月14日(日)	
朝	キャロット食パン クラムチャウダー さつま芋サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) お魚豆腐揚げの煮物 菜の花のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 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 フゲン菜の生姜和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) ウィンナーとかぶのポトフ ブロッコリーの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・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・白玉麩) ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し 牛乳	
昼	高菜チャーハン 焼き餃子 春雨サラダ いちごムース	チキンカレー ピーマンとツナのソテー コールスローサラダ 青りんごゼリー	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 きやらぶき	ふわっとたまご丼 みそ汁(おつゆ麩・カワレ) ちくわとふきの煮物 白菜のごま和え	御飯 みそ汁(もやし・白菜) さわらのみりん焼き じゃこの炒め物 うずら豆	御飯 お吸い物(とろろ・ねぎ) 鶏肉の南部焼き 冬瓜と絹揚げの煮物 青菜のピーナッツ和え	♡ホワイトデー♡ 御飯 コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) 白身魚のクリームソースかけ じゃが芋のバター炒め、ピクルス	
夕	御飯 擬製豆腐 豚肉とごぼうの旨煮 畑菜のくるみ和え コンポート(りんご)	十五穀米 白身魚の照り焼き ひじきの煮物 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 もやしのカレーソテー ポテトサラダ コンポート(マンゴー)	麦ご飯 さばの生姜煮 なすの含め煮 いんげんのピーナッツ和え 長芋とろろ	御飯 回鍋肉 カニ焼売 小松菜のナムル フルーツ(オレンジ)	御飯 めばるの梅肉焼き 畑菜の煮浸し なすの和え物 納豆	御飯 煮込みハンバーグ キャベツと卵の炒め物 さつま芋サラダ フルーチェ(ぶどう)	
一日合計	エネルギー	1564kcal	1583kcal	1505kcal	1480kcal	1592kcal	1509kcal	1556kcal
	蛋白質	47.6g	58.7g	66.2g	48.5g	62.8g	69.6g	53g
	脂質	37.8g	39.3g	35.4g	35.2g	46.4g	39.3g	32.7g
	炭水化物	251.1g	244.8g	222.2g	236.3g	225.8g	212.7g	256.3g
	食塩	6.9g	7.3g	7g	7.3g	6.7g	7.2g	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15日(月)	03月16日(火)	03月17日(水)	03月18日(木)	03月19日(金)	03月20日(土)	03月21日(日)	
朝	黒糖食パン ミネストローネ もやしのドレッシング和え リンゴジュース	卵雑炊 さつま揚げ しろなのくるみ和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) がんと里芋の煮物 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・大根葉) オムレツ 大根のおろし醤油和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・カイワレ) 野菜炒め 二色和え 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・えのき) 豆腐チャンプル 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーのポン酢和え 牛乳	
昼	キーマカレー アスパラとソーセージのソテー かぼちゃサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(白玉麩・葱) 赤魚のホイル蒸し きざみ昆布の炒り煮 大根のポン酢和え	御飯 華風卵焼き 若竹煮 かぶサラダ 香の物(しば漬け)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・葱) 白身魚の揚げ浸し さつま揚げと冬瓜の煮物 畑菜のわさび和え	 世界の料理*ギリシャ  御飯、コンソメスープ スヴラキ(鶏肉の香味焼き) ホルチ(レモン風味のサラダ) ヨーグルトババロア	<b>*春分の日*</b> たけのご御飯、お吸い物 めばるの菜種焼き 菜の花とあさりの煮浸し ぼたもち	御飯 みそ汁(しめじ・葱) 鶏肉のタルタル焼き かぶのかにあんかけ オクラのお浸し	
夕	御飯 みそ汁(大根・カイワレ) たらのフライ かぶの煮物 いんげんの中華和え	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 コンポート(黄桃)	御飯 肉豆腐 あさりとチンゲン菜の炒め物 カリフラワーの和え物 コンポート(りんご)	御飯 八宝菜 シュウマイ 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 さばの味噌煮 ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 納豆	御飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 浅漬(きゅうり) コンポート(マンゴー)	御飯 白身魚の和風ムニエル れんこんきんぴら ほうれん草ピーナッツ和え フルーツ(オレンジ)	
一日合計	エネルギー	1582kcal	1421kcal	1483kcal	1515kcal	1557kcal	1583kcal	1533kcal
	蛋白質	42g	60.1g	57.5g	55.8g	68.5g	67.8g	62.1g
	脂質	43.6g	42g	34.5g	33.3g	40.6g	42.2g	34.6g
	炭水化物	248.9g	194.4g	227.7g	242.2g	222.8g	226g	239.8g
	食塩	6.5g	7.1g	6.7g	7.2g	7.3g	6.9g	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22日(月)	03月23日(火)	03月24日(水)	03月25日(木)	03月26日(金)	03月27日(土)	03月28日(日)	
朝	食パン コンソメ煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・カワレ) 豚肉と大根の煮物 小松菜わさび和え 牛乳	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 キャベツとしらすの和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 焼き豆腐と大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) ウインナーソテー 白菜の塩昆布和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) オムレツ ツナとチゲン菜の和え物 牛乳	
昼	味噌バターラーメン 春巻き キャベツの中華サラダ マンゴープリン	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) ぶりの塩麩焼き ひじきの五目煮 白菜のおかか和え	御飯 みそ汁(卵・大根葉) たらの山椒焼き 冬瓜のくず煮 畑菜のごま和え	三色丼 赤だし味噌汁(若布・豆苗) さつま芋の甘煮 白菜の酢の物	シーフードカレー カリフラワーのソテー キャロットサラダ ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(玉葱・カワレ) 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 お吸物(はんぺん・葱) 豚肉のピリ辛炒め なすの含め煮 カリフラワーのゆかり和え	
夕	御飯 みそ汁(もやし・豆腐) あじのみりん焼き なすとピーマンの炒め物 トマトサラダ	御飯 揚げ鶏の香味ソース じゃが芋の含め煮 香の物(青しその実漬け) コンポート(白桃)	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 コンポート(パイン)	御飯 さばの塩焼き ふきと油揚げの煮物 春雨サラダ コンポート(黄桃)	御飯 親子煮 きんぴらごぼう もやしと畑菜の和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 ミートローフ かぶのポトフ ほうれん草サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 麻婆豆腐 エビしゅうまい インゲンのナムル キャベツの甘酢漬け	
一日合計	エネルギー	1528kcal	1568kcal	1527kcal	1539kcal	1585kcal	1537kcal	1588kcal
	蛋白質	50.3g	61.9g	67g	57.1g	62.3g	60.4g	60.4g
	脂質	48.3g	38.5g	34.5g	30.2g	36.5g	36.8g	45.9g
	炭水化物	217.4g	235.7g	231.3g	250.4g	245.2g	237.5g	226.2g
	食塩	7.4g	6.6g	7.3g	7.1g	7.4g	7g	6.6g

※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29日(月)		03月30日(火)		03月31日(水)									
朝	食パン		卵雑炊		御飯									
	マカロニのトマト煮		炒り豆腐		みそ汁(畑菜・白玉麩)									
	ピーマンと玉葱のサラダ		なすのお浸し		豚肉と白菜の煮物									
	リンゴジュース		牛乳		オクラとろろ 牛乳									
昼	御飯		御飯		鶏南蛮うどん									
	みそ汁(しろ菜・おつゆ麩)		かき玉汁(葱)		ちくわ天									
	フライ盛り合わせ		さばの味噌焼き		キャベツのお浸し									
	ジャーマンポテト		切干大根の炒め煮		パインゼリー									
	<b>選択食</b>		香の物(桜大根)											
夕	御飯		御飯		御飯									
	彩り擬製豆腐		鶏肉の照り焼き		ぶりの生姜煮									
	チンゲン菜の煮浸し		冬瓜の信田煮		もやしのカレーソテー									
	浅漬け(かぶ)		マカロニサラダ		ブロッコリーサラダ									
	納豆		フルーツ(オレンジ)		コンポート(りんご)									
一日合計	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	47.7g	蛋白質	65.7g	蛋白質	60.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	44.4g	脂質	50.9g	脂質	37g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	236.8g	炭水化物	188g	炭水化物	222.4g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	6.6g	食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	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。