



3月の献立



	02月28日(月)	03月01日(火)	03月02日(水)	03月03日(木)	03月04日(金)	03月05日(土)	03月06日(日)
朝	キャロット食パン コンソメ煮 スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 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(きぬさや・油揚げ) お魚豆腐揚げの煮物 カリフラワーの和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) スクランブルエッグ オクラのお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・かぶ葉) じゃが芋のそばろ炒め なすのポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・椎茸) さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のゆず醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 卵とじ ブロッコリーの香味和え 牛乳
昼	ポークカレー ピーマンのソテー コールスローサラダ 選択食	★開所8周年★ 赤飯 お吸物(はんぺん・葱) 刺身、茶碗蒸し ほうれん草の磯和え	御飯 鶏肉の塩麴焼き なすの揚げ浸し 畑菜のピーナッツ和え 香の物(しその実漬け)	雛まつり 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	きつねそば ちくわの磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え ジョア(ストロベリー)	チャーハン 中華スープ(卵・コーン) エビ焼売 フゲン菜の中華和え	御飯 みそ汁(豆腐・若布) めぬけの煮付け れんこんきんぴら かにかまともやしの和え物
夕	御飯 白身魚のきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のからしマヨ和え フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・カワレ) 鶏肉の山椒焼き 春雨の炒め物 浅漬け(きゅうり)	御飯 コンソメスープ(しろな・人参) たらのムニエル ハムともやしの炒め物 コンポート(りんご)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ひじきの五目煮 ブロッコリーとコーンのサラダ コンポート(みかん)	御飯 赤魚の生姜煮 さつま芋の甘煮 きゅうりの塩昆布漬け うぐいす豆	御飯 お吸物(はんぺん・葱) 豆腐とツナのみそバター炒め 肉じゃが 納豆	御飯 豚肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 しろなのお浸し コンポート(パイン)
一日合計	エネルギー 1555kcal 蛋白質 48.3g 脂質 45.8g 炭水化物 240.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 70.1g 脂質 43.7g 炭水化物 217.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 61.8g 脂質 45g 炭水化物 223.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 45.6g 脂質 45.3g 炭水化物 235.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 58.8g 脂質 31.5g 炭水化物 251.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 58.5g 脂質 48.8g 炭水化物 228.2g 食塩 7g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 66.1g 脂質 43.8g 炭水化物 235.9g 食塩 6.5g

※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07日(月)	03月08日(火)	03月09日(水)	03月10日(木)	03月11日(金)	03月12日(土)	03月13日(日)
朝	食パン クラムチャウダー かぼちゃサラダ リンゴジュース	卵雑炊 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・椎茸) ちくわの炒め煮 春菊のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚焼き卵 なすの和風サラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・カワレ) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(若布・えのき) 焼き豆腐と大根の煮物 いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・カワレ) がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) 鶏肉のケチャップ焼き なすとピーマンの炒め物 ミモザサラダ	御飯 お吸い物(素麺・カワレ) ホキのチーズ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し	キーマカレー 冬瓜のかにあんかけ もやしとにらのお浸し フルーチェ(ぶどう)	御飯 お吸物(はんぺん・葱) 鶏肉のごま醤油焼き れんこんのピリ辛炒め チゲン菜のごま醤油和え	御飯 みそ汁(うずまき麩・玉葱) 白身魚の照り焼き さつま芋の煮物 うずら豆	ふわっとたまご丼 きざみ昆布の炒り煮 畑菜のピーナッツ和え レアチーズムース	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) めばるの七味焼き 里芋の煮物 キャベツの柚子サラダ
夕	御飯 みそ汁(もやし・カワレ) さばのみりん焼き 里芋の煮っころがし 白菜の青じそ和え	御飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ コンポート(パイナップル)	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) かみなり豆腐 畑菜の煮浸し 香の物(しば漬)	御飯 白身魚の葱みそ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 納豆	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・人参) チキンステーキ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ	十五穀米 お吸い物(素麺・大根葉) さばの生姜煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のくるみ和え	御飯 中華スープ(春雨・コーン) 麻婆豆腐 かに焼売 しろなのナムル
一日合計	エネルギー 1579kcal 蛋白質 56.8g 脂質 47.3g 炭水化物 234.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 59.1g 脂質 52.7g 炭水化物 207.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 56.7g 脂質 45.6g 炭水化物 234.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 58.5g 脂質 40.3g 炭水化物 236.6g 食塩 7.6g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 61.8g 脂質 35.5g 炭水化物 241.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 55.1g 脂質 41.3g 炭水化物 230.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 59.5g 脂質 39.9g 炭水化物 231.9g 食塩 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14日(月)	03月15日(火)	03月16日(水)	03月17日(木)	03月18日(金)	03月19日(土)	03月20日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(えのき・若布) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) だし巻卵 キャベツの辛子マヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 野菜つみれの含め煮 菜の花のお浸し 牛乳	卵雑炊 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) チゲン菜とベーコンの炒め物 春菊のごまよごし 牛乳
昼	♡ホワイトデー♡ サフランライス クリームシチュー アスパラのソテー オニオンサラダ	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のゆず風味和え	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え	御飯 中華スープ(うまい菜・長葱) 八宝菜 焼ビーフン ジュース(アップル・キャロット)	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・青菜) ハンバーグ ジャーマンポテト フルーチェ(ピーチ)	🌍世界の料理*ギリシャ🌍 御飯 コンソメスープ(卵・畑菜) チキンパミジャーナ 野菜サラダ/レモンケーキ	御飯 お吸物(しめじ・かぶ葉) めだいの照り焼き なすのみそ炒め もやしの和え物
夕	御飯 みそ汁(うずまき麩・もやし) ぶりの塩麴焼き ひじきの煮物 畑菜のおかか和え	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 香の物(きゅうり漬け) コンポート(みかん)	御飯 めぬけの梅肉焼き れんこんの炒り煮 もやしの中華和え コンポート(りんご)	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 しろなの生姜醤油和え	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜の柚子醤油和え きやらぶき	御飯 赤魚の山椒焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え 納豆	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え
一日合計	エネルギー 1464kcal 蛋白質 55.6g 脂質 36.8g 炭水化物 232.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 61.6g 脂質 47.7g 炭水化物 218.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 58.1g 脂質 39g 炭水化物 240.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 53g 脂質 30g 炭水化物 258.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 54.1g 脂質 39.6g 炭水化物 230.5g 食塩 7g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 61.5g 脂質 43g 炭水化物 219.7g 食塩 7g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 57.7g 脂質 48.8g 炭水化物 220.4g 食塩 7.2g

※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21日(月)	03月22日(火)	03月23日(水)	03月24日(木)	03月25日(金)	03月26日(土)	03月27日(日)
朝	キャロット食パン クラムチャウダー スナップエンドウのサラダ リンゴジュース 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 厚焼き卵 小松菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(オクラ・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のお浸し 牛乳	卵雑炊 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 炒り豆腐 ほうれん草のピナッツ和え 牛乳
	春分の日	御飯	二色丼	味噌ラーメン	チキンカレー	御飯	御飯
昼	たけのご御飯/お吸物 たらの菜種焼き ほたてと菜の花の和え物 ぼたもち	みそ汁(椎茸・おつゆ麩) 白身魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんのピーナッツ和え	お吸い物(素麺・大根葉) 冬瓜のくず煮 キャベツの甘酢漬	餃子 チンゲン菜のナムル 杏仁ムース	インゲンとツナのソテー マカロニサラダ ぶどうゼリー	みそ汁(うずまき麩・葱) ぶりのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬(かぶ)	みそ汁(冬瓜・椎茸) 白身魚のみそチーズ焼き ハムと小松菜のソテー うぐいす豆
夕	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) 鶏肉のカレー風味焼き 小松菜の煮浸し コールスローサラダ	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 じゃことうまい菜の炒め物 うずら豆 コンポート(マンゴー)	御飯 あじの蒲焼 なすの含め煮 白菜の磯和え 納豆	御飯 さわらのさっぱり煮 ひじきの五目煮 ブロッコリーサラダ コンポート(みかん)	御飯 かれいの生姜煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のゆず醤油和え 香の物(赤しその実漬)	麦ご飯 チキンカツ 厚揚げと大根の味噌炒め 野菜サラダ 長芋とろろ	御飯 和風卵焼き 里芋の煮っころがし チンゲン菜のからし和え コンポート(黄桃)
一日合計	エネルギー 1571kcal 蛋白質 66.8g 脂質 42.2g 炭水化物 240.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 58.6g 脂質 47g 炭水化物 245.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 68g 脂質 42.2g 炭水化物 232.4g 食塩 8g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 60.5g 脂質 41.3g 炭水化物 229.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 61.5g 脂質 39.8g 炭水化物 238.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 55.5g 脂質 48.2g 炭水化物 210.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 61.5g 脂質 41.2g 炭水化物 231.9g 食塩 7.1g

※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28日(月)	03月29日(火)	03月30日(水)	03月31日(木)									
朝	黒糖食パン ミネストローネ ブロッコリーのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) オムレツ 青菜のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) さつま揚げといんげんの炒め オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 肉詰めいなりの煮物 なすのお浸し 野菜ジュース									
昼	ナポリタン コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) なすとピーマンの炒め物 ピーチゼリー	豆ご飯 みそ汁(若布・長葱) 赤魚の煮付け じゃが芋の含め煮 選択食	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) めばらの生姜醤油焼き レバーと玉葱の炒め物 うずら豆	御飯 お吸い物(とろろ・カワレ) 白身魚の和風ムニエル ごぼうの炒り煮 白菜ときゅうりの和え物									
夕	御飯 みそ汁(豆腐・カワレ) めだいのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 きゅうりとかにのゆず醤油和え	御飯 親子煮 えびとキャベツの炒め物 小松菜のお浸し コンポート(りんご)	御飯 かみなり豆腐 チンゲン菜の煮浸し かぶのしそ風味和え 納豆	御飯 回鍋肉 豆腐焼売 春雨サラダ コンポート(マンゴー)									
一日合計	エネルギー 1495kcal 蛋白質 49.5g 脂質 39.5g 炭水化物 239.5g 食塩 8g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 61g 脂質 40.7g 炭水化物 245g 食塩 7.5g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 64.5g 脂質 38g 炭水化物 234g 食塩 6.7g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 52g 脂質 40.7g 炭水化物 248.4g 食塩 7.2g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 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。