



3月献立表



	土 1日	日 2日	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
朝	ご飯 味噌汁 やわらかひろすの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の信田巻き 佃煮 フルーツ	パン コンソメスープ オムレツ フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 ふりかけ フルーツ	かに雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ
エネルギー	457kcal	399kcal	331kcal	410kcal	360kcal	447kcal	282kcal
昼	赤飯 若竹汁 魚の桜とろろ蒸し 里芋の木の芽味噌がけ 春の煮ごごり フルーツ	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ピーマン炒め なめこのおろし和え フルーツ	散らし寿司 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 菜の花の胡麻和え 三色寒天	チキンクリームドリア 貝だくさんトースト シーザーサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 温しゃぶ 揚げ出し豆腐 しらす和え フルーツ	ぎつねそば 混ぜご飯 野菜の卵とじ ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの和え物 ゼリー	ねぎとろ丼 すまし汁 筑前煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ
エネルギー	539kcal	568kcal	644kcal	651kcal	561kcal	512kcal	514kcal
間食(昼)	プチケーキ	クッキー	桜ようかん	どら焼き	はちみつケーキ	よもぎまんじゅう	プリン
エネルギー	93kcal	156kcal	65kcal	102kcal	170kcal	66kcal	75kcal
夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが 大豆と野菜の餃子 キャベツの和え物	ご飯 味噌汁 魚の蒲焼き 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの梅和え	ご飯 味噌汁 肉団子の煮込み たくあん <small>の</small> 金平 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 魚の粕漬焼き 冬瓜のカニあんかけ ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 ｲﾝﾊﾞｰｸﾞの生姜あんかけ かぼちゃの煮物 いんげんのタルタル和え	ご飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 彩り団子の煮物 カリフラワーのゆかり和え	ご飯 味噌汁 炭火焼きつくね こんにゃくの炒め煮 さつま芋の角切りサラダ
エネルギー	516kcal	461kcal	417kcal	449kcal	401kcal	497kcal	563kcal
総エネルギー	1605kcal	1584kcal	1457kcal	1612kcal	1492kcal	1522kcal	1434kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	ご飯 味噌汁 ししゃも焼き 漬物 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ ベーコンスクランブル ヨーグルト	ご飯 味噌汁 おひらき炒め物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 佃煮 フルーツ	鶏雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ
エネルギー	403kcal	422kcal	375kcal	414kcal	394kcal	386kcal	294kcal
昼	チキンカレー トマトペンネ 5日目サラダ 漬物 ゼリー	ご飯 すまし汁 厚揚げの味噌炒め さつま芋の煮物 きゅうりの即席漬け フルーツ	ミックスピラフ クリームコンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ いんげんのくたくた煮 大根の和風和え フルーツ	豚骨醤油ラーメン 混ぜご飯 焼売 中華サラダ フルーツ	五日混ぜ寿司 すまし汁 炊き合わせ 白菜の梅和え フルーツ	ハヤシライス かぼちゃハニーマスタード 胡麻ドレッシング フルーツポンチ
エネルギー	606kcal	587kcal	670kcal	651kcal	600kcal	452kcal	610kcal
間食(昼)	バームロール	バームクーヘン	抹茶ケーキ	シュークリーム	杏仁豆腐	今川焼	エクレア
エネルギー	117kcal	97kcal	138kcal	46kcal	103kcal	65kcal	105kcal
夕	ご飯 味噌汁 玉子の吹き寄せ焼き 長芋のごま煮 ブロッコリーの中華和え	ご飯 味噌汁 魚のみりん焼き 切り干し大根の煮物 豆サラダ	ご飯 味噌汁 寄せ鍋煮込み 青梗菜の中華炒め 人参のピーナツ和え	お茶漬け 魚のしょうゆ焼焼き 酢味噌和え 漬物	ご飯 味噌汁 魚のカレー風味焼き なすのひすい煮 小松菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚キムチ 高野豆腐の含め煮 えんどうのかか和え	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 蓮根のピリ辛炒め いんげんの和え物
エネルギー	451kcal	488kcal	440kcal	347kcal	466kcal	481kcal	471kcal
総エネルギー	1577kcal	1594kcal	1623kcal	1458kcal	1563kcal	1384kcal	1480kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ	パン ジャム オニオンスープ ツナソテー フルーツ	野菜雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 佃煮 フルーツ
エネルギー	388kcal	403kcal	363kcal	337kcal	282kcal	372kcal	432kcal
昼	ご飯 味噌汁 サーモンフライ 五目大豆 胡瓜の酢の物 フルーツ	ご飯 すまし汁 魚のかば焼き 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え ゼリー	サンドイッチ ミネストローネ レタスサラダ フルーツ	あんかけチャーハン 中華スープ 餃子 春雨サラダ フルーツ	散らし寿司 赤だし 小田巻蒸し アスパラサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁 魚の幽庵焼き 若竹煮 小松菜のなめ苜和え フルーツ	しっぽくうどん 混ぜご飯 えび天 キャベツの磯辺和え フルーツ
エネルギー	638kcal	522kcal	508kcal	568kcal	610kcal	515kcal	465kcal
間食(昼)	苺の豆乳寒天	ウエハース	パバロア	小麦まんじゅう	たい焼き	おはぎ	クッキー
エネルギー	70kcal	57kcal	89kcal	74kcal	74kcal	232kcal	63kcal
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ピーマンの炒め物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅蒸し たこ焼き オクラの和風和え	ご飯 すまし汁 魚の石狩風 ごぼうの炒め煮 もずく酢	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 刻み昆布の炒り煮 人参のピーナツ和え	ご飯 味噌汁 魚の煮付け ビーフン炒め 白菜のゆず和え	ご飯 コンソメスープ パーベキューチキン じゃがいものコンソメバター煮 カレー風味のマカロニサラダ	ご飯 すまし汁 魚の味噌ジンジャーソース 竹輪と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ
エネルギー	474kcal	554kcal	457kcal	490kcal	437kcal	539kcal	553kcal
総エネルギー	1570kcal	1536kcal	1417kcal	1541kcal	1403kcal	1658kcal	1513kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 たいみそ フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 野菜炒め 佃煮 フルーツ	鯛だし雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 飛竜頭の旨煮 ふりかけ フルーツ
エネルギー	401kcal	370kcal	358kcal	409kcal	268kcal	394kcal	418kcal
昼	ご飯 コンソメスープ オムレツのトマトソース ほうれん草のバターソテー えびとがらりのマリネ フルーツ	ご飯 味噌汁 つくね焼き 切干大根の炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-ｻﾗﾀﾞ フルーツ	筍と鶏肉の炊き込みご飯 味噌汁 魚の南蛮漬け さつま芋の煮物 青菜のお浸し ゼリー	わかめうどん 鮭おにぎり かき揚げ きゅうりの塩昆布和え フルーツ	マーボー丼 春雨スープ カニ焼売 温野菜サラダ フルーツ	焼きカレー コンソメスープ ほうれん草ソテー 盛り合わせサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 豚カツ ひじきの炒め煮 白菜の甘酢和え ゼリー
エネルギー	578kcal	619kcal	597kcal	540kcal	653kcal	686kcal	686kcal
間食(昼)	あんまん	ホットケーキ	ぼたぼた焼き	プリン	カステラ	わらび餅	チュロス
エネルギー	77kcal	78kcal	75kcal	75kcal	137kcal	66kcal	108kcal
夕	ご飯 すまし汁 豚肉の黒酢煮 ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの炒め物 漬物盛り合わせ	ご飯 味噌汁 魚と白菜の塩麹蒸し 里芋の煮付け 大根なます	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き なすの含め煮 タルタルサラダ	ご飯 すまし汁 牛肉の柳川風 里芋の煮物 ｶﾞﾗﾌﾞｰの梅しそマヨ和え	ご飯 おでん 酢味噌和え 漬物	ご飯 味噌汁 魚介のオスターソース炒め かぼちゃの煮物 青菜のお浸し	ご飯 コンソメスープ 魚の香草焼き ポークビーンズ フレッシュサラダ
エネルギー	484kcal	422kcal	612kcal	602kcal	550kcal	440kcal	482kcal
総エネルギー	1540kcal	1489kcal	1642kcal	1626kcal	1608kcal	1586kcal	1694kcal
	29日	30日	31日				
朝	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 ハムの炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐の含め煮 佃煮 フルーツ				
エネルギー	424kcal	373kcal	377kcal				
昼	かつおのたたき丼(高知) あおさの味噌汁(高知) ぐる煮(高知) 菜花の白和え(香川) フルーツ	ご飯 味噌汁 赤魚のさらさ蒸し ミニお好み焼き もやしの磯辺和え ゼリー	ｽｯﾌﾟ-ｸﾞﾃﾞｲﾐｰﾄﾞ-ﾄﾞｰ-ﾄﾞ-ﾄﾞ- ぶどうパン コンソメスープ ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの和え物 フルーツ				
エネルギー	460kcal	640kcal	669kcal				
間食(昼)	スイートポテト	ミニドーナツ	ベリーケーキ				
エネルギー	58kcal	122kcal	97kcal				
夕	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩だれ炒め 里芋田菜 中華サラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 厚焼き玉子 いんげんの胡麻和え	お茶漬け 金平ごぼう だし巻き玉子 漬物				
エネルギー	496kcal	511kcal	412kcal				
総エネルギー	1438kcal	1646kcal	1555kcal				

栄養士 保田 美咲

*仕入れの事情により、献立を変更する場合がございますので、ご了承ください。