

3月の献立



	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)			
朝食	菜飯 味噌汁 薩摩芋のくず煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 たまごふりかけ 肉団子の旨煮	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	朝食		
昼食	ご飯 千草焼き 茄子とさつま揚げのきつと煮 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き 大根と揚げの煮物 漬物 フルーツ	離散らし寿司 ひな祭り 厚揚げの炒め煮 キャベツのボン酢和え 花麩の清汁	ご飯 牛肉の中華炒め 白菜の大葉和え 漬物 フルーツ	昼食		
間食	ドームケーキ 牛乳	栗饅頭	離祭りゼリー 牛乳	黄味あん饅頭	間食		
夕食	ご飯 鶏肉のネギソースだれ 小松菜の辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のトマト煮 もやしのおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の山椒焼き 南瓜の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 肉味噌豆腐 アスパラの七味和え もずくの清汁 漬物	夕食		
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 小松菜のお浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツのトマト煮	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	ご飯 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ いんげんの炒め物	
昼食	ご飯 鱈の磯辺焼き 胡瓜の和え物 味噌汁 漬物	ほうれん草と玉子のカレー 茄子のおろし和え 漬物 フルーツ トッピングカレー	鶏天丼 アスパラの胡麻味噌和え 手毬麩の清汁 フルーツ	ご飯 鯖の生姜煮 青梗菜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 お造り 炊き合わせ 花麩の清汁 漬物 マグロ解体ショー 2days	寿司盛合わせ 若竹煮 赤だし フルーツ	
間食	パンケーキ 牛乳	みたらし団子	クレープ 牛乳	抹茶饅頭	ロールケーキ 牛乳	ワッフル 牛乳	
夕食	ご飯 豚肉の焼肉だれ炒め カリフラワーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の焼き浸し 白菜の中華和え 味噌汁 漬物	ご飯 おでん 海藻サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の柳川風 大豆とひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の野菜あんかけ もやしと胡瓜の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐 人参しりしり 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の味噌炒め もずくの生姜和え 漬物 フルーツ
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター キャベツと平天の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 牛蒡サラダ	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 大根の金平	パン フルーツ 牛乳 茄子のソテー	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 白菜の煮物	
昼食	ご飯 鶏肉のニラだれかけ アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 青椒肉絲 小松菜のおかか和え えのきの清汁 漬物	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 胡瓜としらすの酢の物 コンソメスープ 漬物	高菜ご飯 豚骨ラーメン 大豆サラダ フルーツ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 菜の花の錦糸和え 漬物 チョコレート	ご飯 豚肉の生姜炒め 蕪のあんかけ 漬物 フルーツ	ご飯 天ぷら盛り合わせ いんげんの磯和え 花麩の清汁 漬物 季節の天ぷら
間食	豆乳饅頭	焼きプリンタルト 牛乳	うさぎ饅頭	源氏パイ 牛乳	鯛饅頭	ブチシュークリーム 牛乳	
夕食	ご飯 赤魚の照り焼き 薩摩芋の甘煮 漬物 フルーツ	ご飯 水餃子のスープ煮 いんげんの酢味噌和え フルーツ	ご飯 豚肉の旨煮 ブロッコリーとカニかまの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの七味焼き 白菜の胡麻和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の味噌煮 もやしの生姜和え わかめの清汁 漬物	ご飯 カレイのオニオンソース 青梗菜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 擬製豆腐 南瓜の煮付 漬物 フルーツ

3月の献立

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	わかめ御飯 味噌汁 ビーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのスープ煮	ご飯 味噌汁 柚子味噌 わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 たまごふりかけ 竹輪と白菜の炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 茄子と薩摩揚げの炒め煮
昼食	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き もやしとニラの七味和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の柚庵焼き キャベツの山葵和え 味噌汁 漬物	旬ご飯 季節のご飯 松風焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁 フルーツ	カレーライス 菜の花の梅ドレ和え 漬物 フルーツ	ご飯 海老フライの卵とじ もやしのナムル 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のバター醤油炒め いんげんのマヨ和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 大根の煮物 漬物 ラムネ
間食	ドーナツ 牛乳	ミニおはぎ	クリームコンフェ 牛乳	たこ焼き	スイートポテト 牛乳	東京ばなな ご当地おやつ	マフィン 牛乳
とと	ご飯 豚肉のネギ塩だれ 小松菜の和え物 瀬戸風味ふりかけ フルーツ	ご飯 海老マヨネーズ 春雨サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の味噌煮 もずく酢 漬物 フルーツ	ご飯 治部煮 青梗菜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の磯辺揚げ 厚揚げの旨煮 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐の中華きのこあんかけ ビーマンと塩昆布の和え物 どさんこ汁 漬物 ご当地メニュー北海道	ご飯 豚肉のすき煮風 小松菜のツナ和え 味噌汁 漬物
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 大豆のトマト煮	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 大根のツナ和え	パン フルーツ 牛乳 キャベツサラダ	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ 茄子の炒め物	
昼食	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き キャベツの塩だれ和え 味噌汁 漬物	ゆかり御飯 山菜うどん しろ菜のお浸し フルーツ	ご飯 チキン南蛮 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 肉じゃが アスパラのお浸し たまごふりかけ フルーツ	ご飯 ポークチャップ 胡瓜とわかめの胡麻酢和え コンソメスープ 漬物	ご飯 カレイのニンニク醤油焼き 小松菜の辛子和え 茶碗蒸し 漬物	
間食	苺どら焼き	ショコラブッセ 牛乳	桜カステラ	チーズ蒸しパン 牛乳	やわらかおかき	マドレーヌ 牛乳	
夕食	ご飯 五目卵焼き カリフラワーの甘酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の西京焼き アスパラのバターソテー 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のブルコギ風 いんげんのかつお味噌和え 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの胡麻焼き ほうれん草のマヨ和え 花麩の清汁 漬物	ご飯 豆腐チャンプル 白菜のボン酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 クリームシチュー シーザーサラダ 漬物 フルーツ	

1日当りの成分 (1ヶ月平均)  
 エネルギー 1599kcal  
 たん白質 58.8g  
 脂質 45.3g  
 塩分 6.4g

