



		1 (金)		2 (土)			
		菜めし 味噌汁 大根の金平	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		朝食		
		ご飯 牛肉の柚庵焼き 白菜のゆかり和え 味噌汁 ふりかけ	ひな散し寿司 厚揚げの煮物 キャベツの胡麻和え 赤だし		昼食		
		カスタードケーキ 牛乳	桜餅風ゼリー		間食		
		ご飯 千草焼き もやしと揚げの煮浸し 小松菜の辛子和え 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 切干大根の炒め煮 胡瓜の酢の物 漬物		夕食		
3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	
朝食 ご飯 味噌汁 ふりかけ 薩摩芋の甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜のソテー	パン フルーツ 牛乳 キャベツのスープ煮	ご飯 味噌汁 梅びしお じゃが芋の炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ ほうれん草の炒め煮	朝食
昼食 ご飯 牛肉の中華炒め しる菜のお浸し 味噌汁 漬物	ボークカレー コールスローサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のクリームソースかけ 水菜の胡麻和え コンソメスープ 漬物	ご飯 鶏肉の和風炒め ほうれん草のおろし和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 お造り 炊き合わせ 花麩の清汁 漬物	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め オクラの酢の物 味噌汁 漬物	高菜ご飯 きつねうどん いんげんの和え物 フルーツ	昼食
間食 バームクーヘン 牛乳	桜饅頭	クレープ 牛乳	みたらし団子	りんごタルト 牛乳	抹茶饅頭	ロールケーキ 牛乳	間食
夕食 ご飯 赤魚の山椒焼き 茄子の揚げ煮 こんにゃくのピリ辛和え 漬物	ご飯 海老団子と野菜の煮物 ひじきの炒め煮 白菜の大葉和え 漬物	ご飯 肉味噌豆腐 南瓜の煮物 大根の柚子和え 漬物	ご飯 豚肉の和風炒め ほうれん草のおろし和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 親子煮 茄子の味噌炒め いんげんの生姜醤油 漬物	ご飯 鰯の竜田揚げ キャベツの中華和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のトマト煮 ピーマンのソテー もやしと胡瓜の和え物 漬物	夕食
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	
朝食 パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの炒め物	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 のり佃煮 小松菜と平天の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 薩摩芋のバター煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	パン フルーツ 牛乳 茄子のソテー	朝食
昼食 ご飯 鶏肉のニラだれかけ 春菊の錦糸和え 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライの玉子とじ 蓮根の金平 味噌汁 フルーツ	ご飯 カレイのんにく醤油焼き しる菜としらすの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の味噌煮込み 大根のあんかけ 漬物 ラムネ	ご飯 青椒肉絲 青椒菜とかにかまのボン酢和え 中華スープ 漬物	ご飯 天ぷら盛合わせ 茄子のピリ辛和え 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼 菜の花の山葵和え 味噌汁 漬物	昼食
間食 南瓜饅頭	ワッフル 牛乳	グレープゼリー	焼きプリンタルト 牛乳	カステラ	カントリーマダム 牛乳	フルーチェ	間食
夕食 ご飯 鰯の味噌焼き 茄子の胡麻和え しめじの清汁 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参しりしり 菜の花の辛子和え 漬物	ご飯 水餃子の中華あんかけ キャベツとさきみのソテー いんげんの酢味噌和え 漬物	ご飯 五目卵焼き 牛蒡サラダ えのきの清汁 ふりかけ	ご飯 鰯の照焼き 胡瓜と玉ねぎの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 チキンロール 白菜の煮浸し 春菊の胡麻和え 漬物	ご飯 おでん もやしの生姜炒め キャベツのフレンチサラダ 漬物	夕食

3 月 の 献 立													
17 (日)		18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)	
朝食 ご飯 味噌汁 ふりかけ しる菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 キャベツサラダ	わかめご飯 味噌汁 ピーマンの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 大根のスープ煮	ご飯 味噌汁 梅びしお じゃが芋の炒め煮	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 ふりかけ 竹輪と白菜の炒め物	朝食						
昼食 ご飯 赤魚の生姜焼き 大根の酢の物 素麩の清汁 漬物	ご飯 ミートローフ 白菜のおかか和え 味噌汁 チョコレート	ご飯 豚肉のブルコギ風 もやしの酢の物 味噌汁 漬物	ほうれん草と玉子のカレー グリーンサラダ 漬物 フルーツ	おほかたご飯 ちゃんぽん麺 いんげんのボン酢和え フルーツ	ご飯 天ぷら盛合わせ 茄子のピリ辛和え 味噌汁 漬物	季節のご飯 鶏肉の唐揚げ マセドニアンサラダ 味噌汁 漬物	昼食						
間食 フレッシュクリーム 牛乳	黒胡麻饅頭	ドーナツ 牛乳	せんべい	スイートポテト 牛乳	たこ焼	クッキー 牛乳	間食						
夕食 ご飯 牛肉の味噌煮 大豆の煮物 水菜の塩昆布和え 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 薩摩芋の甘煮 小松菜のゆかり和え 漬物	ご飯 ほっけの磯辺焼き キャベツの中華風煮浸し 春菊のボン酢和え 漬物	ご飯 擬製豆腐 茄子のごま醤油 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き オニオンサラダ コンソメスープ 漬物	ご飯 四日市トンテキ しる菜の磯和え 味噌汁 漬物	季節のご飯 鶏肉の唐揚げ マセドニアンサラダ 味噌汁 漬物	夕食						
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)							
朝食 パン フルーツ 牛乳 キャベツのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子と厚揚げの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ほうれん草サラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根と竹輪の炒め物	パン フルーツ 牛乳 キャベツのクリーム煮	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 大根とツナの和え物	パン フルーツ 牛乳 大豆のトマト煮	朝食						
昼食 ご飯 牛肉のバター醤油炒め ピーマンと塩昆布の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き オクラのボン酢和え 味噌汁 漬物	他人丼 キャベツの塩だれ和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚じゃが 菜の花のお浸し 茶碗蒸し 漬物	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 豚カツ ほうれん草のマヨ和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしのさっぱり和え 漬物 フルーツ	昼食						
間食 華どら焼き	増田の丸ボーロ 牛乳	紫芋饅頭	バームロール 牛乳	田舎饅頭	マフィン 牛乳	やわらかおかき	間食						
夕食 ご飯 豚肉の甘辛煮 春菊としめじのソテー いんげんのおかか和え 漬物	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 大根の煮物 小松菜のツナ和え 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 ピーマンソテー 胡瓜の甘酢和え 漬物	ご飯 鰯の利休焼き もやしのナムル とろろ昆布の清汁 漬物	ご飯 かに玉 しる菜のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 肉団子のブラウンシチュー きのこのソテー 水菜のサラダ 漬物	ご飯 ほっけの山椒焼き 小松菜と薩摩芋の胡麻和え わかめの清汁 漬物	夕食						

31 (日)	
朝食 ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の炒め物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の炒め物
昼食 ご飯 鶏肉のもろみ焼き 春菊のボン酢和え コンソメスープ 漬物	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 春菊のボン酢和え コンソメスープ 漬物
間食 エッグタルト 牛乳	エッグタルト 牛乳
夕食 ご飯 豆腐チャンプル シーザーサラダ 白菜の中華和え 漬物	ご飯 豆腐チャンプル シーザーサラダ 白菜の中華和え 漬物

1 日 当 り の 成 分 (1 ヶ 月 平 均)

エネルギー 1571kcal

たん 白 質 59.0g

脂 質 45.5g

塩 分 6.5g

今月のご当地おやつ
佐賀県
【増田の丸ボーロ】

