

3月の献立



2(日)		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ ほうれん草のソテー	パン フルーツ 牛乳 レタスサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 梅びしお 若芽とひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 ピーマンソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 きのこソテー	朝食	朝食	朝食
昼食	ご飯 筑前煮 キャベツの錦糸和え 漬物 フルーツ	ひな散らし寿司 豆腐のみそかけ 筍の梅和え 赤出し	ご飯 牛肉の胡麻だれ炒め 金平ごぼう 漬物 チョコレート	ご飯 ミートローフ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 お好み焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁 漬物	ソーセージと卵のカレー 海鮮サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 かに玉 もやしのソテー 漬物 フルーツ	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
間食	春のロールケーキ 牛乳	桜餅風ゼリー	フチシュークリーム 牛乳	抹茶まんじゅう	たまごボーロ 牛乳	ようかん	源氏パイ 牛乳	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
夕食	赤魚の西京焼き 玉ねぎと水菜のサラダ いんげんの辛子和え 漬物	ご飯 豚じゃが ぜんまいのナムル なめこの清汁 漬物	ご飯 たらこのマヨネーズ焼き 青梗菜とかにかまの和え物 コンソメスープ ふりかけ	ご飯 おでん もやしの炒め物 胡瓜とトマトのサラダ 漬物	鶏肉のチーズ焼き 薩摩芋の甘煮 人参サラダ 漬物	鯖の味噌煮 キャベツの甘酢和え しめじの清汁 漬物	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
9(日)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 大豆のクリーム煮	ゆかりご飯 味噌汁 ほうれん草のお浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 柚子みそ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 きのこソテー	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	ご飯 牛肉の柚庵焼き おくらの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 お造り 炊き合わせ 花魁の清汁 漬物	寿司盛り合わせ 若竹煮 赤出し フルーツ	豚骨ラーメン きのこの炒め物 いんげんの磯和え	親子丼 菜の花の辛子和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢あん キャベツと貝割れの和え物 漬物 フルーツ	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
間食	鯛饅頭	エクレア 牛乳	ぼたぼた焼き	いちごムース 牛乳	黒胡麻饅頭	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
夕食	ご飯 千草焼き 白菜の中華煮 味噌汁 漬物	ご飯 蒸し鶏のねぎ塩ダレ 茄子の煮浸し ピーマンとじゃこの和え物 漬物	ご飯 豚肉のボン酢炒め 湯葉と小松菜の和え物 はんぺんの清汁 漬物	ご飯 牛肉の山椒焼き フロッコリーと海老のいんにく炒め しる菜の和え物 漬物	ご飯 鱈のねぎ味噌焼き おくらのおか和え もずくの清汁 漬物	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食

3月の献立

16(日)		17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜の煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 キャベツとツナのソテー	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 じゃが芋のコンソメ煮	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	ご飯 カレイのいんにく醤油焼き 里芋のおかまヨ和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の生姜炒め 牛蒡サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 タンドリーチキン グリーンサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 肉豆腐 菜の花の錦糸和え もずくの清汁 漬物	鯖の南蛮漬け ひじきの煮物 漬物 チョコレート	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
間食	ワッフル 牛乳	抹茶ケーキ	りんごのタルト 牛乳	ミニおはぎ	クッキー 牛乳	やわらかおかし	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
夕食	ご飯 揚げ豆腐 茄子の味噌炒め 胡瓜のボン酢和え 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 長芋のわさび和え 胡瓜と茗荷の和え物 漬物	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 青梗菜の中華和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の七味焼き 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 チキンピカタ 春雨サラダ おくらのおか和え 漬物	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
23(日)		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)	
朝食	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 ふりかけ 肉団子の煮物	パン フルーツ 牛乳 キャベツとウインナーのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き ピーマンの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 山菜うどん 大根のそぼろ煮 もやしの酢の物	ご飯 天ぷら盛り合わせ 胡瓜としらすの和え物 赤出し 漬物	カレーライス 大豆のサラダ 漬物 フルーツ	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
間食	豆乳まんじゅう	バームクーヘン 牛乳	桜まんじゅう	クレープ 牛乳	もみじ饅頭	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
夕食	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 もずく酢 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐の中華きのおあんかけ 白菜のツナ和え 胡瓜の梅和え 漬物	ご飯 鯖の生姜煮 厚揚げの炒め煮 人参サラダ 漬物	ご飯 豚肉の味噌炒め 青梗菜の中華煮 水菜の海苔和え 漬物	鶏肉のレモン醤油焼き 大根のわさび和え 味噌汁 ふりかけ	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
30(日)		31(月)											
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ ピーマンの甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのスープ煮	朝食										
昼食	ご飯 豚肉と大根の煮物 いんげんしりしり 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草の和え物 かき玉汁 漬物	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
間食	チョコドーナツ 牛乳	栗カステラ饅頭	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
夕食	ご飯 肉味噌豆腐 キャベツの中華炒め 茄子と貝割れの和え物 漬物	ご飯 酢豚 筍のバター醤油和え 白菜の生姜和え 漬物	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食

1日当りの成分 (1ヶ月平均)  
 エネルギー 1555kcal  
 たん白質 59.7g  
 脂質 43.7g  
 塩分 6.3g