



予定献立表



						3月1日 (土)	
朝食						御飯	
						ウインナーソーテー	
昼食						ふりかけ(かつお)	
						みそ汁(さつま芋・ねぎ)	
おやつ						春のたまご丼	
夕食						ほうれん草のピーナッツ和え	
						フルーツ(オレンジ)	
栄養価						お吸物(しめじ・大根葉)	
						抹茶プリン	
						御飯	
						さわらの漬け焼き	
						筍と鶏肉の煮物	
						香の物(桜だいこん)	
						フルーツ缶(黄桃)	
		エネルギー		1528kcal			
		タンパク質		56.8 g			
		塩分		7.2 g			

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
朝食	御飯 がんもの煮物 二色和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとじゃが芋の炒め煮 大根のさっぱり和え ふりかけ(さけ) みそ汁(小松菜・えのき) カルシウム牛乳	チョコパン 和風スクランブルエッグ 白菜のおかか和え みそ汁(里芋・かぶ葉) カルシウム牛乳 (パン禁:しそ昆布)	御飯 鮭の塩焼き 畑菜のなめたけ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(冬瓜・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し たいみそ みそ汁(もやし・ワケ) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(たまご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール 長芋とろろ うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳
昼食	御飯 さばの生姜煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(油揚げ・ワケ)	ひな祭り寿司 かぶと鶏肉の煮物 菜の花の辛子和え ひなあられ 茶碗蒸し	御飯 ほっけの塩麴焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・椎茸)	きつねそば かに焼売 ブロッコリーの胡麻ドレ和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の梅肉焼き きんぴらごぼう 菜の花のくるみ和え お吸物(とろろ・貝割)	御飯 かれいの焼き浸し なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(大根・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(もやし・大根葉)
おやつ	おまんじゅう	ひな祭りケーキ	きなこパンケーキ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン
夕食	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 里芋とちくわの含め煮 もずくときゅうりの酢の物 フルーツ(バナナ)	御飯 豆腐ハンバーグ れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 チキンのカレーグリン 野菜とハムのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 ふくさ焼き ぜんまい煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 赤魚の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきのおかか煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 メバルの煮付け 卵の花 青菜と桜えびの和え物 フルーツ缶(りんご)
栄養価	エネルギー 1460kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1441kcal	エネルギー 1451kcal	エネルギー 1497kcal	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1563kcal
	タンパク質 61.6g	タンパク質 61.1g	タンパク質 58g	タンパク質 64g	タンパク質 61.4g	タンパク質 62.8g	タンパク質 63.6g
	塩分 7.4g	塩分 8.1g	塩分 7.1g	塩分 7.9g	塩分 7.2g	塩分 7.2g	塩分 7.3g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)
朝食	御飯 つみれと里芋の煮物 しろなのごま和え ふりかけ(かつお) みそ汁(大根・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ カリフラワーサラダ 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・畑菜) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) 厚揚げの治部煮 青梗菜とちくわの和え物 みそ汁(里芋・かぶ葉) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	御飯 ウインナーとかぶのポトフ ブロッコリーの和風和え たいみそ みそ汁(豆腐・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 オクラとえのきの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(チゲン菜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え うめびしお みそ汁(さつま芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 にしんの梅煮 カリフラワーのごま醤油和え ふりかけ(たまご) みそ汁(ほうれん草・玉葱) カルシウム牛乳
昼食	御飯 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 さばの味噌煮 小松菜の磯和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(うずまき麩・貝割)	御飯 かにかま入り卵焼き 鶏肉と大根のオイスター煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(しろな・えのき)	御飯 あじの生姜煮 れんこん金平 香の物(桜だいこん) みそ汁(玉葱・わかめ)	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・かぶ葉)	御飯 白身魚の菜種焼き 若竹煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(畑菜・うずまき麩)	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)
おやつ	梨ゼリー	どらやき	★すまいるデザート★	チョコ菓子	ゼリー	おまんじゅう	スイスロール
夕食	御飯 マトウダイの照り焼き 白菜と鶏肉の旨煮 昆布豆 フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ジャーマンポテト ピクルス フルーツ(メロン)	御飯 白身魚の香味焼き なすの煮浸し 白菜のポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 回鍋肉 えび焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 赤魚の塩麹焼き 冬瓜のそぼろがけ 香の物(青しその実漬) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 チーズインハンバーグ アスパラソテー 人参サラダ フルーツ缶(りんご)	御飯 たらのフライ ふきの煮物 菜の花の酢みそがけ フルーツ(オレンジ)
栄養価	エネルギー 1523kcal	エネルギー 1483kcal	エネルギー 1638kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1459kcal	エネルギー 1505kcal	エネルギー 1607kcal
	タンパク質 65.1 g	タンパク質 59.4 g	タンパク質 63.2 g	タンパク質 63.7 g	タンパク質 65 g	タンパク質 52.6 g	タンパク質 58.7 g
	塩分 6.6 g	塩分 6.5 g	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.4 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)
朝食	御飯 和風スクランブルエッグ 小松菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・ワカ) カルシウム牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳	クリームパン 野菜豆 野菜炒め みそ汁(小松菜・うずまき麩) カルシウム牛乳 (パン禁:しそ昆布)	御飯 がんと里芋の煮物 温泉卵 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカ) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め しろなのお浸し のり佃煮 みそ汁(白菜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのゆず醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(大根・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 白菜のからし和え うめびしお みそ汁(玉葱・しめじ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 鮭のバター醤油焼き 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・大根葉)	えびピラフ 鶏肉のバジル焼き カリフラワーサラダ ゼリー コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・畑菜)	あさり御飯 天ぷら二種盛り 菜の花の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・貝割)	御飯 プルコギ 青梗菜のナムル フルーツ(バナナ) 中華スープ(春雨・ワカ)	御飯 銀だら照り焼き 畑菜のなめたけ和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(油揚げ・かぶ葉)
おやつ	白い風船	ココアムース	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	シュークリーム
夕食	御飯 松風焼き なすの炒め物 玉葱と人参のレモン風味サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 ほっけの七味焼き ひじきの煮物 香の物(桜だいこん) フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の生姜焼き ちくわとかぶの煮物 うずら豆 フルーツ(パイナップル)	御飯 黄金かれいの煮付け 豚肉と根菜の炒め物 ほうれん草の白和え フルーツ缶(白桃)	御飯 トンテキ風 なすの煮物 香の物(つぼ漬け) フルーツ(キウイ)	御飯 太刀魚の香味焼き 冬瓜のくずあんかけ もずく酢 フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ缶(りんご)
栄養価	エネルギー 1533kcal	エネルギー 1487kcal	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1532kcal	エネルギー 1567kcal	エネルギー 1507kcal	エネルギー 1517kcal
	タンパク質 64g	タンパク質 61.2g	タンパク質 67.5g	タンパク質 67.8g	タンパク質 59.4g	タンパク質 59.8g	タンパク質 59.6g
	塩分 6.8g	塩分 7.5g	塩分 6.8g	塩分 7.4g	塩分 7.2g	塩分 6.8g	塩分 6.8g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
朝食	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・貝割) カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・わか) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) 野菜つみれの煮物 小松菜と揚げの和え物 みそ汁(玉葱・椎茸) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	御飯 納豆 大根とちくわの含め煮 しそ昆布 みそ汁(ほうれん草・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 魚肉ソーセージのソテー カリフラワーの和風サラダ ふりかけ(たまご) みそ汁(もやし・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 一口がんもの煮物 青菜とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(大根・わか) カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール ほうれん草の和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・オクラ) カルシウム牛乳
昼食	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)	御飯 赤魚の煮付け ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・わか)	二色丼 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・ねぎ)	御飯 揚げ鶏の香味ソース 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 ほっけのねぎ醤油焼き れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・油揚げ)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)	御飯 フライ二種盛り 冬瓜のカニカマあんかけ フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麩)
おやつ	野菜ゼリー	おせんべい	クレープ	バームクーヘン	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース
夕食	御飯 さばの南部焼き 肉じゃが 香の物(しば漬け) フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	御飯 白身魚のトマトソース ジャーマンポテト カリフラワーサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 あじの塩麹焼き 青梗菜の炒め物 わかめ佃煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 ミートローフ かぶのコンソメ煮 香の物(桜だいこん) フルーツ(パイナップル)	御飯 白身魚の山椒焼き 卵の花 筍のおかか和え フルーツ(キウイ)	御飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)
栄養価	エネルギー 1512kcal	エネルギー 1491kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1471kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1599kcal
	タンパク質 62.7 g	タンパク質 60.4 g	タンパク質 58.1 g	タンパク質 63 g	タンパク質 56 g	タンパク質 62.4 g	タンパク質 55.6 g
	塩分 9.0 g	塩分 7.0 g	塩分 7.9 g	塩分 7.4 g	塩分 7.0 g	塩分 7.8 g	塩分 7.9 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	3月30日 (日)	3月31日 (月)				
朝食	御飯 炒り豆腐 青梗菜のごま醤油和え 金山寺みそ みそ汁(じゃが芋・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳				
	御飯 鮭の西京焼き いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(しめじ・貝割)	にゅうめん 天ぷら二種盛り 白菜のゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)				
おやつ	やわらかおかき	淡雪ゼリー				
夕食	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ(オレンジ)	御飯 さばの七味焼き ひじきの煮物 浅漬け(キャベツ) フルーツ(パイン)				
	栄養価	エネルギー 1471kcal	エネルギー 1469kcal			
タンパク質 63.1 g		タンパク質 54.6 g				
塩分 6.8 g		塩分 7.2 g				

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。