

献立表

	03月02日(月)	03月03日(火)	03月04日(水)	03月05日(木)	3月06日(金)	03月07日(土)	03月08日(日)						
朝	味噌雑炊 ツナと卵スクランブル ゼリー 牛乳	御飯 さつま揚げとじゃが芋煮 大根のさっぱり和え ふりかけ みそ汁 牛乳	パン ジャム 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し コンソメスープ 牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 畑菜のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 牛乳	御飯 納豆 チンゲン菜ベーコン炒め たいみそ みそ汁 牛乳	カニカマ雑炊 ポテトそぼろ炒め ゼリー 牛乳	パン ジャム ミートボール 付)畑菜 オクラのポン酢和え コンソメスープ 牛乳						
昼	御飯 さばの生姜煮 付)花人参・オクラ キャベツのゆかり和え フルーツ缶 みそ汁	ひな祭り寿司 菜の花の辛子和え 卵豆腐 苺ムース 清まし汁	御飯 ほっけの塩麴焼き 付)ほうれん草 ひじきの煮物 フルーツ みそ汁	ミートスパゲッティ ポテトのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ ビタミンゼリー	御飯 鶏肉の梅肉焼き 付)金平ごぼう 菜の花のくるみ和え フルーツ缶 お吸物	御飯 かれの焼き浸し 付)小松菜 なすの炒め物 フルーツ缶 みそ汁	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ 中華スープ						
おやつ	雪見うさぎまんじゅう	ロールケーキ2種	どら焼	ドームケーキ	★メロンパン	クレープ	★ジュース						
夕	御飯 鶏肉のごまみそ焼 付)ピーマン 里芋とちくわの含め煮 フルーツ もずくの酢の物	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)人参グラッセ・パスタ れんこんきんぴら ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ缶	御飯 チキンのカレーグ Ril 付)いんげん 茄子のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ缶	御飯 かにかま入り卵焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と大根オイスター煮 フルーツ缶 香の物	御飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ さつま芋と昆布煮 白菜のゆず醤油和え フルーツ	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきのおかか煮 キャベツと沢庵和え フルーツ	御飯 メバルの煮付け 付)牛蒡・花人参 卵の花 青菜と桜えび和え フルーツ缶						
エネルギー	1441kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1626kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1399kcal	エネルギー	1538kcal
蛋白質	64.3g	蛋白質	60.4g	蛋白質	60.2g	蛋白質	68.2g	蛋白質	64.1g	蛋白質	56.9g	蛋白質	62.3g
脂質	31.1g	脂質	34.5g	脂質	39.3g	脂質	36.4g	脂質	29.8g	脂質	33.8g	脂質	33.4g
炭水化物	236g	炭水化物	275.1g	炭水化物	242.7g	炭水化物	266.3g	炭水化物	276g	炭水化物	220.4g	炭水化物	255.3g
食塩相当	7.3g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.3g	食塩相当	8.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.6g	食塩相当	8.8g

お祝い
おめでとう



献立表

	03月09日(月)	03月10日(火)	03月11日(水)	03月12日(木)	03月13日(金)	03月14日(土)	03月15日(日)
朝	御飯 つみれと里芋の煮物 しろなのごま和え ふりかけ みそ汁 牛乳	ほたて雑炊 チキンオムレツ ゼリー 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜とちくわ和え ふりかけ みそ汁 牛乳	パン ジャム ウイナーとかぶのポトフ ブロッコリーの和風和え コンソメスープ 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 オクラとえのき和え ふりかけ みそ汁 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮 ゼリー 牛乳	御飯 にしんの梅煮 カリフラワーごま醤油和え ふりかけ みそ汁 牛乳
昼	御飯 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ缶 みそ汁	御飯 さばの味噌煮 付)オクラ 小松菜の磯和え フルーツ缶 お吸物 <small>モリガク</small>	御飯 <small>2F たべろクミはん</small> ふくさ焼き 付)いんげん ぜんまい煮 フルーツ みそ汁	赤飯 <small>♪</small> あじの生姜煮 付)小松菜 れんこん金平 フルーツ缶 みそ汁	御飯 <small>♡</small> 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶 みそ汁 <small>🐼🐼🐼</small>	御飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ みそ汁 <small>3F なしみ たべろクミはん</small>	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ 香の物
おやつ	ココアワッフル	3月スイーツコレクション	プリン	今川焼	★ ラストドーナツ	黒糖まんじゅう	★ ジュース
夕	御飯 さわらの香味焼き 付)いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ 昆布豆	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ ピクルス	御飯 ますの照り焼き 付)そら豆 なすの煮浸し 白菜のポン酢和え フルーツ缶	御飯 回鍋肉 えび焼売 ほうれん草しめじ和え フルーツ	御飯 赤魚の塩麴焼き 付)しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶 香の物	御飯 チーズインハンバーグ 付)ブロッコリー バジルパスタ フルーツ缶 人参サラダ	御飯 たらのフライ ソース) 付)スナップエンドウ ふきの煮物 菜の花の酢みそがけ フルーツ
エネルギー	1636kcal	エネルギー 1320kcal	エネルギー 1597kcal	エネルギー 1623kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1463kcal	エネルギー 1680kcal
蛋白質	68.9g	蛋白質 55.8g	蛋白質 65.9g	蛋白質 69.6g	蛋白質 67.4g	蛋白質 54.8g	蛋白質 63.4g
脂質	42.5g	脂質 30g	脂質 40.6g	脂質 41g	脂質 29g	脂質 37.5g	脂質 40.6g
炭水化物	254.7g	炭水化物 215.6g	炭水化物 253.2g	炭水化物 254.6g	炭水化物 269.7g	炭水化物 234.1g	炭水化物 273g
食塩相当	6.8g	食塩相当 5.7g	食塩相当 6.9g	食塩相当 9.8g	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.5g	食塩相当 7.6g



献立表

	03月16日(月)	03月17日(火)	03月18日(水)	03月19日(木)	03月20日(金)	03月21日(土)	03月22日(日)						
朝	パン ジャム 和風スクランブルエッグ 小松菜のお浸し コンソメスープ 牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 しろなとしめじ和え ふりかけ みそ汁 牛乳	卵雑炊 海老ツレと大根煮 ゼリー 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋煮 ほうれん草の白和え ふりかけ みそ汁 牛乳	パン ジャム じゃが芋とツナ炒め しろなのお浸し コンソメスープ 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー 牛乳	御飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のお浸し たいみそ みそ汁 牛乳						
昼	御飯 ますのバター醤油焼 付)そら豆 白菜の煮浸し フルーツ みそ汁	えびピラフ 照り焼きチキン 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶 コンソメスープ	御飯 さばのみそ焼き 付)人参きんぴら 二色和え フルーツ お吸物	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん マカロニサラダ フルーツ みそ汁	あさり御飯 天ぷら二種盛り 付)大根おろし 菜の花の錦糸和え フルーツ缶 お吸物	御飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ 中華スープ	御飯 黒むつの照り焼き 付)ふき・花人参 畑菜のなめたけ和え フルーツ みそ汁						
おやつ	コーヒーゼリー	★いちごピラフケーキ	チョコレートまんじゅう	クレープ	★あんバターパン	ミニパンケーキ	★ジュース						
夕	御飯 松風焼き 付)いんげん なすの炒め物 フルーツ缶 浅漬け	御飯 ほっけの七味焼き 付)畑菜 ひじきの煮物 長芋とろろ フルーツ缶	御飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶 昆布佃煮	御飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ 豚肉と根菜炒め 温泉卵 フルーツ缶	御飯 豚肉の玉葱ソースかけ たれ) 付)ピーマン なすの煮物 フルーツ 香の物	御飯 あじの香味焼き 付)小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶 もずく酢	御飯 鶏肉のみそマヨ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 フルーツ缶 きゅうり生姜醤油和え						
エネルギー	1508kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1436kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1342kcal	エネルギー	1572kcal
蛋白質	66g	蛋白質	67.1g	蛋白質	60.8g	蛋白質	68.1g	蛋白質	63.5g	蛋白質	60.2g	蛋白質	63g
脂質	35.9g	脂質	26.5g	脂質	34.4g	脂質	33.7g	脂質	41.6g	脂質	27g	脂質	32g
炭水化物	236.2g	炭水化物	275.5g	炭水化物	229.1g	炭水化物	255.7g	炭水化物	248.2g	炭水化物	223.5g	炭水化物	264g
食塩相当	8.2g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.3g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.2g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.9g

2F
3/22日



献立表

	03月23日(月)	03月24日(火)	03月25日(水)	03月26日(木)	03月27日(金)	03月28日(土)	03月29日(日)						
朝	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ みそ汁 牛乳	鮭雑炊 おつゆ麩の煮物 ゼリー 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜と揚げ和え ふりかけ みそ汁 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー 牛乳	パン ジャム 野菜炒め カリフラワーの和風サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜と青菜のお浸し のり佃煮 みそ汁 牛乳	パン ジャム 和風ミートボール 付)玉葱 畑菜の磯和え コンソメスープ 牛乳						
昼	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼう炒め 卵豆腐 フルーツ缶	御飯 メバルの生姜煮 付)いんげん・花麩 ブロッコリーとえび和え フルーツ缶 みそ汁	二色丼 なすの炒め物 フルーツ みそ汁	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)スナップエンドウ 南瓜のごま和え フルーツ缶 みそ汁	御飯 ほっけねぎ醤油焼 付)小松菜 高野豆腐の含め煮 フルーツ みそ汁	炒飯 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ フルーツ缶 中華スープ	御飯 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ 冬瓜のくず煮 フルーツ みそ汁						
おやつ	どら焼き	★あまおうドラムケーキ	桜ゼリー	上用まんじゅう	★ふんわりパン	ドームケーキ	★ジュース						
夕	御飯 さばの南部焼き 付)しろな 肉じゃが フルーツ 香の物	御飯 豚肉とピーマンの 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	御飯 しいらのトマトソース トマトソース) 付)アスパラ じゃが芋のカレー炒め フルーツ缶 カリフラワーサラダ	御飯 あじの塩麹焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ 昆布佃煮	御飯 ミートローフ ソース) 付)いんげん かぶのコンソメ煮 フルーツ缶 香の物	御飯 さわらの山椒焼き 付)そら豆 卵の花 フルーツ缶 筍のおかか和え	御飯 親子煮 きんぴらごぼう ほうれん草かニカマ和え フルーツ缶						
エネルギー	1657kcal	エネルギー	1429kcal	エネルギー	1504kcal	エネルギー	1355kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1618kcal
蛋白質	67.2g	蛋白質	61.5g	蛋白質	59.7g	蛋白質	56.6g	蛋白質	62.1g	蛋白質	60.9g	蛋白質	63.2g
脂質	40.8g	脂質	30.9g	脂質	26.4g	脂質	25.6g	脂質	45.7g	脂質	35.2g	脂質	34.8g
炭水化物	263.1g	炭水化物	232.4g	炭水化物	266.6g	炭水化物	232g	炭水化物	241g	炭水化物	274.7g	炭水化物	271.6g
食塩相当	9.5g	食塩相当	5.5g	食塩相当	7.1g	食塩相当	5.9g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.1g	食塩相当	9g

2F
FALV
ダイナ