2024年3月

3月 月間献立表

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 （金）	ごはん　味噌汁(絹さや、さつま芋) 白菜とさつまあげの煮物 納豆　白桃 乳酸菌飲料	ごはん　卵スープ 牛肉のトマト煮 菜の花のからし和え フルーツ杏仁	ごはん　味噌汁(里芋、ねぎ) 鰆の南蛮漬け にらときのこのソテー キャベツとツナの和え物	E:1567kcal P:69.1g S:8.5g F:35.4g
2日 （土）	ごはん　味噌汁(なす、たまねぎ) 湯豆腐 小松菜と笹かまの生姜醤油和え ゆず白菜　乳酸菌飲料	ごはん　とん汁 アジフライ 里芋の煮ころがし 野菜と果物ゼリー	ごはん　レタスとかにのスープ 鶏の照り焼き 海老と大根のあんかけ ブロッコリーの磯辺和え	E:1573kcal P:71.1g S:10.9g F:38.8g
3日 （日）	ごはん　味噌汁(ほうれん草、えのき) ぜんまいの炒り煮 きゅうりの昆布和え みかん缶　乳酸菌飲料	ちらし寿司 菜の花と花麩の吸い物 茶碗蒸し 冬瓜のかにあんかけ	ごはん　味噌汁(白菜、あげ) 焼肉 スナップえんどうとピーマンの炒め 野菜サラダ	E:1509kcal P:72.0g S:11.1g F:31.2g
4日 （月）	ごはん　味噌汁(大根、絹さや) ベーコンエッグ コーンサラダ　なめたけ 乳酸菌飲料	ごはん　春雨と野菜のスープ 白身魚のフリッター 青梗菜の沢庵和え 黒豆ココアプリン	ごはん　味噌汁(玉ねぎ、しめじ) 肉団子鍋風煮物 豆腐と舞茸のくず仕立て もやしのゆかり和え	E:1562kcal P:60.2g S:10.6g F:48.4g
5日 （火）	ごはん　味噌汁(里芋、水菜) 赤魚の西京焼(小) オクラとえのきのゆず風味和え 梅干し　乳酸菌飲料	鶏そば ちくわの磯部揚げ 揚げなすとじゃこのサラダ りんごのヨーグルト和え	ごはん　湯葉の吸い物 鮭のムニエル野菜タルタルソース さつまいもの含め煮 かにかまの和風サラダ	E:1586kcal P:69.7g S:11.6g F:42.4g
6日 （水）	ごはん　味噌汁(豆腐、ねぎ) ほうれん草と卵の炒め物 野菜豆　りんごのコンポート 乳酸菌飲料	雑穀ごはん とろろ昆布の吸い物 アジの和風マリネ かぼちゃのやわらか煮　みかん	ごはん　味噌汁(なめこ、絹さや) 豚肉の柳川風 ジャーマンポテト 海と山のサラダ	E:1554kcal P:62.6g S:9.2g F:36.1g
7日 （木）	ごはん　コーンスープ キャベツ炒め ツナときのこの和風サラダ あみ佃煮　乳酸菌飲料	ビビンバ丼 わかめスープ 春菊の煮びたし パインゼリー	ごはん　手まり麩の吸い物 さわらの西京焼 イカと大根の煮物 ブロッコリーのゆず風味サラダ	E:1576kcal P:69.3g S:10.1g F:41.5g
8日 （金）	ごはん　味噌汁(白菜、わかめ) わかさぎ佃煮 人参しりしり 白桃　乳酸菌飲料	ごはん　五目汁 白身魚の菜種焼き 湯葉と青梗菜の炒め煮 くず餅風ゼリー	ごはん　味噌汁(じゃが芋、えのき) チンジャオロースー かぶとえび団子の煮物 焼きなすのしょうが醤油がけ	E:1580kcal P:69.5g S:11.1g F:40.7g
9日 （土）	ごはん　味噌汁(大根、ごぼう) オムレツ シーザーサラダ 水菜漬け　乳酸菌飲料	春野菜カレー 中華風冷奴 白菜の磯辺和え 青りんごゼリー	ごはん　味噌汁(小松菜、豆腐) いわしの梅干し煮 ビーフンソテー トマトの胡麻和え	E:1596kcal P:63.6g S:9.8g F:46.3g
10日 （日）	ごはん　味噌汁(かぶ、あげ) ブロッコリーとちくわの卵とじ 桜漬け　みかん缶 乳酸菌飲料	ごはん　味噌汁(しめじ、葱) 鶏の竜田揚げ りんごポテトサラダ しそ昆布	ごはん　さつま汁 甘辛豆腐ステーキ ピーマンのきんぴら ほうれん草のおひたし	E:1553kcal P:54.8g S:10.6g F:43.9g
11日 （月）	ごはん　味噌汁(里芋、絹さや) 納豆　大根とさつまあげの煮物 しば漬け 乳酸菌飲料	ごはん　花麩の吸い物 赤魚の香り油がけ 高野の卵とじ煮 豆乳ブラマンジェ	ごはん　味噌汁(キャベツ、わかめ) 豚肉のしょうが焼き 糸切り昆布の炒め煮 グリーンサラダ	E:1611kcal P:67.6g S:10.9g F:45.2g
12日 （火）	ごはん　味噌汁(じゃがいも、なす) 小松菜とベーコンの炒め煮 野沢菜漬け　金時豆 乳酸菌飲料	ごはん　クラムチャウダー 鰺のムニエル野菜あん スパゲティサラダ ミルクプリン	ごはん　味噌汁(大根、葱) チキンのトマト煮込み えびと白菜の旨煮 春菊のごま和え	E:1585kcal P:63.7g S:9.2g F:44.1g
13日 （水）	ごはん　味噌汁(水菜、あげ) ゴマ豆腐 野菜とツナの胡麻ダレ和え りんごのコンポート　乳酸菌飲料	けんちんうどん さつまいもの天ぷら にらときのこのソテー キウイフルーツ	ごはん　あおさの吸い物 さばのゆずみそ煮 れんこんとベーコンの炒め煮 アスパラのおかか和え	E:1545kcal P:60.7g S:10.3g F:42.7g
14日 （木）	ごはん　コンソメスープ(キャベツ・ハム) 厚焼き卵(小) 里芋の煮ころがし　ふりかけ 乳酸菌飲料	エビピラフ レタスとかにのスープ ハートのコロッケ　野菜サラダ ミニシュークリームのフルーツ添え	ごはん　味噌汁(なす、ねぎ) 牛肉とピーマンの甘辛炒め 大根のそぼろ煮 白和え	E:1586kcal P:60.6g S:10.5g F:41.5g
15日 （金）	ごはん　味噌汁(豆腐、なめこ) かぼちゃとひじきの炒め煮 ねり梅 白桃　乳酸菌飲料	ロコモコ丼 白菜とコーンのスープ ツナサラダ 水ようかん	ごはん　味噌汁(ごぼう、えのき) 白身魚のポトフ チャプチェ 菜の花のからし和え	E:1570kcal P:56.2g S:9.0g F:36.5g
16日 （土）	ごはん　味噌汁(里芋、ねぎ) 春菊の煮びたし うぐいす豆　きゅうりのQちゃん 乳酸菌飲料	ごはん　豆乳入り味噌汁 たらの香味焼き 野菜炒め りんごゼリー	ごはん　小海老とほうれん草の吸い物 鶏肉の玉ねぎソースがけ 卵の花炒り煮 わかめとサーモンの酢の物	E:1560kcal P:66.9g S:10.2g F:38.3g

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 （日）	ごはん　味噌汁(キャベツ、みずな) わかさぎ佃煮 たけのこの土佐煮 みかん缶　乳酸菌飲料	ごはん　とろろ昆布の吸い物 さわらの柚庵焼き 切干大根の煮物 わけぎとかまぼこの酢味噌	ごはん　味噌汁(さつまいも、絹さや) 豚肉と野菜のネギソースがけ きんぴらごぼう めかぶの酢の物	E:1516kcal P:61.1g S:9.9g F:32.7g
18日 （月）	ごはん　味噌汁(里芋、玉ねぎ) 赤魚の西京焼き(小) ほうれん草とえのきのおひたし 金山寺味噌　乳酸菌飲料	キーマカレー 青梗菜のクリーム煮 和風コールスロー バナナ	ごはん　かにと豆腐のスープ 白身魚のピカタ ひじきの炒り煮 かぼちゃとツナのサラダ	E:1540kcal P:64.9g S:10.3g F:35.7g
19日 （火）	ごはん　味噌汁(えのき、ごぼう) いんげんと厚揚げの煮物 しいたけうま煮 きゅうりのぬか漬け　乳酸菌飲料	ごはん　味噌汁(小松菜、あげ) ぶり大根 長芋の梅肉和え コーヒーゼリー	ごはん　じゃがいものポタージュ ロールキャベツ なすのオランダ煮 アスパラとしめじのごま和え	E:1585kcal P:50.0g S:10.6g F:41.8g
20日 （水）	ごはん　味噌汁(絹さや、玉ねぎ) 五目煮　なめたけ りんごのコンポート 乳酸菌飲料	ごはん　とろろ汁 エビフライ＆カニコロッケ カリフラワーのミネストローネ風 いちごのムースケーキ	親子丼 味噌汁(白菜、わかめ) もやしとさつまあげの煮びたし ところてん	E:1625kcal P:53.4g S:11.9g F:38.2g
21日 （木）	ごはん　コンソメスープ(ほうれん草・人参) スパソテー　フルーツサラダ しそ昆布 乳酸菌飲料	ねぎ玉ら一めん 高野豆腐と野菜の甘煮 トマトとレタスのサラダ ふんわりこしあん	ごはん　しめじの吸い物 チキン味噌カツ 蓮根金平 きゅうりとザーサイの和え物	E:1592kcal P:52.3g S:11.9g F:38.1g
22日 （金）	ごはん　味噌汁(なめこ、ねぎ) ひじき豆 梅干し 白桃　乳酸菌飲料	ごはん　味噌汁(じゃがいも、絹さや) 豚肉の豆乳鍋風煮物 アスパラの山葵和え アセロラゼリー	ごはん　菜の花と麩の吸い物 鰆の南蛮漬け 厚揚げの煮物 ミモザサラダ	E:1594kcal P:58.3g S:9.2g F:48.8g
23日 （土）	ごはん　味噌汁(豆腐、あげ) 納豆 大根とさつまあげの煮物 桜漬け　乳酸菌飲料	ごはん　春キャベツとベーコンのスープ 鮭の粒マスタード焼き さつまいものレモン煮 水まんじゅう	ごはん　のっぺい汁 かに玉 きのこのしぐれ煮 菜の花のおひたし	E:1611kcal P:63.0g S:10.1g F:33.8g
24日 （日）	ごはん　味噌汁(なめこ、絹さや) ゴマ豆腐 ほうれん草の白和え みかん缶　乳酸菌飲料	ごはん　わかめとねぎのかき玉汁 牛肉と白菜の甘辛炒め 小松菜とお麩の炒め煮 きゅうりとえびの酢の物	ごはん　味噌汁(なす、みつば) かれいの煮付け かぼちゃのいとこ煮 ツナサラダ	E:1530kcal P:68.8g S:9.3g F:30.7g
25日 （月）	ごはん　味噌汁(もやし、あげ) じゃが芋のバター炒め オクラと長芋の和え物 ふりかけ　乳酸菌飲料	ごはん　味噌汁(さつまいも、ごぼう) 鰆のもと焼き レタス炒めかにあんかけ 黒糖ミルクゼリー	ごはん　ザーサイと豆腐のスープ 豚肉のケチャップ炒め いんげんの甘辛おかか煮 春雨の中華和え	E:1622kcal P:68.3g S:9.8g F:42.9g
26日 （火）	ごはん　味噌汁(玉ねぎ、しいたけ) キャベツとウィンナーの煮物 赤かぶの千枚漬け 豆きんとん　乳酸菌飲料	ごはん　もずくスープ 八宝菜 ブロッコリーのえびマヨ炒め きなこプリン	ごはん　きのこ汁 赤魚のねぎ味噌焼き ニラともやしの卵とじ ほうれん草と白菜の生姜醤油和え	E:1577kcal P:61.8g S:9.9g F:48.3g
27日 （水）	ごはん　味噌汁(わかめ、なめこ) たけのこの土佐煮　なす漬け りんごのコンポート 乳酸菌飲料	麦とろごはん　つみれ汁 鮭の塩焼き 湯葉と青梗菜の炒め煮 みかんゼリー	ごはん　コンソメスープ(卵・ﾄﾏﾄ) ハンバーグステーキ 温野菜のクリーム煮 きんぴらサラダ	E:1550kcal P:59.9g S:10.6g F:34.9g
28日 （木）	ごはん　押し麦入りミネストローネ さつまいもの黒みつ煮 もずくの酢の物 鯛味噌　乳酸菌飲料	ごはん　味噌汁(白菜、玉ねぎ) お好み焼き もやしのカレー風味サラダ バナナ	山菜炊き込みごはん　五目汁 肉味噌豆腐 人参しりしり 三つ葉とえのきのポン酢和え	E:1604kcal P:57.1g S:11.3g F:42.5g
29日 （金）	ごはん　味噌汁(大根、ねぎ) 青梗菜と豚肉のソテー 水菜漬け 白桃　乳酸菌飲料	かつ丼 味噌汁(じゃがいも、わかめ) キャベツとパセリのサラダ いちごムース	ごはん　とろろ昆布の吸い物 白身魚の唐揚げねぎ醤油がけ フキと油揚げの煮物 きゅうりの昆布和え	E:1559kcal P:57.0g S:9.9g F:41.3g
30日 （土）	ごはん　味噌汁(えのき、絹さや) 昆布豆 ほうれん草のナムル 野沢菜漬け　乳酸菌飲料	天ぷらそば きのこの海苔酢和え ひじきとツナコーンの炒め煮 オレンジゼリー	ごはん　レタスとかにのスープ 鶏肉とたけのこのオイスター炒め 南瓜の煮物 なすと大根おろしのおかか和え	E:1598kcal P:59.6g S:11.0g F:38.5g
31日 （日）	ごはん　味噌汁(あげ、ねぎ) チーズオムレツ 白菜漬け みかん缶　乳酸菌飲料	ごはん　わかめスープ 酢豚 小松菜としめじの煮びたし ブロッコリーの胡麻酢和え	ごはん　春雨と野菜のスープ 鰆のトロロ昆布焼き なすの味噌そぼろ煮 キャベツのレモン和え	E:1535kcal P:59.2g S:10.1g F:42.2g

E:エネルギー　P:たんぱく質　F:脂質　S:食塩相当量