



予定献立表



	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	ご飯 ウィンナーソテー カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 がんもの煮物 二色和え のり佃煮 みそ汁(もやし・かぶ葉) カルシウム牛乳	チョコパン <small>さつま揚げとじゃが芋の炒め煮</small> 大根のさっぱり和え みそ汁(小松菜・えのき) カルシウム牛乳 <small>(パン禁: ふりかけ)</small>	ご飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し しそ昆布 みそ汁(かぶ・しろな) カルシウム牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 畑菜のなめたけ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 納豆 青梗菜とベーコンの炒め物 たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	ご飯 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
昼食	春のたまご丼 <small>ほうれん草のピーナッツ和え</small> フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・ねぎ)	ご飯 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・ワカメ)	ひな祭りちらし寿司 菜の花の辛子和え ひなあられ 茶碗蒸し	ご飯 ほっけの塩麩焼き ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・うずまき麩)	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 苺ゼリー	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 菜の花のくるみ和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(豆腐・貝割)	ご飯 かれいの焼き浸し なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・ねぎ)
おやつ	どらやき	きなこパンケーキ	★ひな祭りケーキ	蒸しパンケーキ	黒糖饅頭	プリン	梨ゼリー
夕食	ご飯 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)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 里芋とちくわの含め煮 <small>もずくときゅうりの酢の物</small> フルーツ(バナナ)	ご飯 豆腐ハンバーグ 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(白桃)	ご飯 チキンのカレーグリル 茄子のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ缶(キウイ)	ご飯 かにかま入り卵焼き 鶏肉と大根のオイスター煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(りんご)	ご飯 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(パイナップル)	ご飯 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(オレンジ)
栄養価	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1473kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1611kcal	エネルギー 1609kcal	エネルギー 1535kcal	エネルギー 1557kcal
	タンパク質 62.3 g	タンパク質 66.3 g	タンパク質 63.5 g	タンパク質 62.9 g	タンパク質 70.2 g	タンパク質 65.5 g	タンパク質 65.5 g
	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 8.3 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 9.0 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.5 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8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝食	ご飯 ミートボール オクラのポン酢和え のり佃煮 みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	ご飯 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	バターロール(マーガリン) 卵とじ カリフラワーサラダ みそ汁(冬瓜・畑菜) カルシウム牛乳 (パン禁:山金寺みそ)	ご飯 厚揚げの治部煮 青梗菜とちくわの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 ウインナーとかぶのポトフ ブロッコリーの和風和え うめびしお みそ汁(豆腐・ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 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	ご飯 がんもの含め煮 白菜の塩昆布和え たいみそ みそ汁(しめじ・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 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)	ご飯 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ缶(キウイ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯 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)	ご飯 ふくさ焼き ぜんまい煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(しろな・えのき)	ご飯 あじの生姜煮 れんこん金平 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・わかめ)	ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(もやし・かぶ葉)	ご飯 白身魚の菜種焼き 若竹煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・うずまき麩)
おやつ	シュークリーム	青りんごゼリー	チョコ菓子	杏仁デザート	おまんじゅう	★とかちあいモンブラン	白い風船
夕食	ご飯 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)	ご飯 さわらの香味焼き 白菜と鶏肉の旨煮 昆布豆 フルーツ(オレンジ)	ご飯 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)	ご飯 ますの照り焼き なすの煮浸し 白菜のポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 回鍋肉 えび焼売 ほうれん草としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 赤魚の塩麴焼き 冬瓜のそぼろがけ 香の物(しば漬け) フルーツ缶(キウイ)	ご飯 チーズインハンバーグ バジルパスタ 人参サラダ フルーツ缶(りんご)
栄養価	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1549kcal	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1605kcal	エネルギー 1641kcal	エネルギー 1518kcal
	タンパク質 63.7g	タンパク質 69.8g	タンパク質 63.5g	タンパク質 68g	タンパク質 68.1g	タンパク質 69.3g	タンパク質 59g
	食塩相当量 7.1g	食塩相当量 6.8g	食塩相当量 7.2g	食塩相当量 6.9g	食塩相当量 7.9g	食塩相当量 7.4g	食塩相当量 7.0g

※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15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝食	ご飯 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・おつゆ麩) カルシウム牛乳	ご飯 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(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	クリームパン 厚揚げの甘辛煮 しろなとしめじの和え物 みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳 (パン禁: ふりかけ)	ご飯 納豆 切干大根の炒め煮 たいみそ みそ汁(小松菜・うずまき麩) カルシウム牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカメ) カルシウム牛乳	ご飯 ジャガ芋とツナの炒め物 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	ご飯 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(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳
昼食	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)	ご飯 ますのバター醤油焼き 白菜の煮浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・大根葉)	えびピラフ 照り焼きチキン カリフラワーサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	ご飯 さばのみそ焼き 二色和え フルーツ(パイナップル) お吸物(豆腐・ねぎ)	ご飯 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)	ご飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ(バナナ) 中華スープ(春雨・ワカメ)
おやつ	クレープ	抹茶ミルクババロア	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	シュークリーム	野菜ゼリー
夕食	ご飯 たらのフライ ふきの煮物 菜の花の酢みそがけ フルーツ(パイナップル)	ご飯 松風焼き なすの炒め物 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(みかん)	ご飯 ほっけの七味焼き ひじきの煮物 長芋とろろ フルーツ缶(キウイ)	ご飯 豚肉の生姜焼き ちくわとかぶの煮物 昆布佃煮 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 黄金かれいの煮付け 豚肉と根菜の炒め物 温泉卵 フルーツ缶(白桃)	ご飯 豚肉の玉葱ソースかけ なすの煮物 香の物(つぼ漬) フルーツ(メロン)	ご飯 あじの香味焼き 冬瓜のくずあんかけ もずく酢 フルーツ缶(黄桃)
栄養価	エネルギー 1645kcal	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1506kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1523kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1509kcal
	タンパク質 64.4 g	タンパク質 68.5 g	タンパク質 67.6 g	タンパク質 70.1 g	タンパク質 70.1 g	タンパク質 65.6 g	タンパク質 67.3 g
	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 6.9 g	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 7.0 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22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	ご飯 だし巻卵 白菜のお浸し たいみそ みそ汁(大根・しめじ) カルシウム牛乳	ご飯 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(もやし・うずまき麩) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) 焼き豆腐と大根の煮物 青梗菜とえのきのお浸し みそ汁(里芋・ワカメ) カルシウム牛乳 (パン禁:梅びしお)	ご飯 野菜つみれの煮物 小松菜と揚げの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・椎茸) カルシウム牛乳	ご飯 納豆 大根とちくわの含め煮 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・貝割) カルシウム牛乳	ご飯 野菜炒め 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・油揚げ) カルシウム牛乳	ご飯 がんもの煮物 白菜と青菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(大根・大根葉) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 黒むつの照り焼き 畑菜のなめたけ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(油揚げ・かぶ葉)	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ缶(キウイ)	ご飯 メバルの生姜煮 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・貝割)	二色丼 なすの炒め物 フルーツ(バナナ) みそ汁(白菜・ねぎ)	ご飯 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(ほうれん草・うずまき麩)	ご飯 ほっけのねぎ醤油焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・ワカメ)	炒飯 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(しろな・春雨)
おやつ	プリン	おせんべい	バームクーヘン	抹茶プリン	ロールケーキ	メロンムース	やわらかおかき
夕食	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き 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)	ご飯 さばの南部焼き 肉じゃが 香の物(しば漬け) フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	ご飯 しいらのトマトソース じゃが芋のカレー炒め カリフラワーサラダ フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 あじの塩麩焼き 青梗菜の炒め物 昆布佃煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯 ミートローフ かぶのコンソメ煮 香の物(桜だいこん) フルーツ缶(黄桃)	ご飯 さわらの山椒焼き 卵の花 筍のおかか和え フルーツ缶(キウイ)
栄養価	エネルギー 1506kcal	エネルギー 1586kcal	エネルギー 1568kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1576kcal	エネルギー 1549kcal	エネルギー 1535kcal
	タンパク質 64.3g	タンパク質 66.9g	タンパク質 66.5g	タンパク質 63.6g	タンパク質 65.7g	タンパク質 62.6g	タンパク質 61g
	食塩相当量 7.0g	食塩相当量 9.5g	食塩相当量 7.6g	食塩相当量 7.3g	食塩相当量 7.1g	食塩相当量 7.0g	食塩相当量 8.1g

※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29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)
朝食	ご飯 和風ミートボール 畑菜の磯和え ふりかけ(かつお) みそ汁(えのき・かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 炒り豆腐 青梗菜のごま醤油和え うめびしお みそ汁(じゃが芋・玉葱) カルシウム牛乳	チョコパン ス克蘭ブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳 (パン禁：ふりかけ)
昼食	ご飯 フライ二種盛り 冬瓜のくず煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・うずまき麩)	ご飯 ますの西京焼き さつま揚げといんげんの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(しめじ・貝割)	きつねそば 天ぷら二種盛り 白菜のゆかり和え フルーツ缶(黄桃)
おやつ	どらやき	きなこパンケーキ	青りんごゼリー
夕食	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ缶(白桃)	ご飯 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) フルーツ(オレンジ)	ご飯 さばの七味焼き ひじきの煮物 浅漬(キャベツ) フルーツ(パイナップル)
栄養価	エネルギー 1640kcal	エネルギー 1534kcal	エネルギー 1521kcal
	タンパク質 64.9 g	タンパク質 67.6 g	タンパク質 61.2 g
	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.6 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。