



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	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 豆腐のそぼろあんかけ キャベツサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 切り干し大根の煮物 人参と蒸し鶏のサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 白菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 野菜ソテー サツマイモサラダ 牛乳	あんぱん ツナ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) 高野豆腐の含め煮 シラスおろし 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 鶏と根菜の煮物 切干大根のサラダ 牛乳
昼	御飯 すまし汁(はんぺん) 鶏肉のみそ焼き ほうれん草と揚げの煮びたし ミモザサラダ	御飯 味噌汁(じゃがいも) すき焼き オクラのおかか和え イチゴフルーチェ	御飯 味噌汁(さつまいも) 白身魚のムニエル 炒り豆腐 ほうれん草のナムル	御飯 すまし汁(花麩) 豚肉の甘酢炒め ひじきの煮物 果物	御飯 味噌汁(かぼちゃ) ひらす西京焼き 青梗菜とちくわの炒め物 フルーチェ	御飯 トマトスープ 魚のピカタ じゃが芋のツナ煮 果物	御飯 クリームスープ 白身魚のクリーム煮 洋野菜の吉野煮 大根サラダ
夕	御飯 味噌汁(春菊) 鮭の塩焼き 春雨のピーマン炒め 果物	御飯 すまし汁(手毬麩) イワシの山椒煮 茄子のみそ炒め うぐいす豆煮	御飯 すまし汁(かまぼこ) 和風おろしハンバーグ ブロッコリーとツナのソテー 果物	御飯 赤だし ほっけの塩焼き ごぼう炒め ピーマンのおかか和え	御飯 すまし汁(えのき) 豚肉の甘辛煮 茄子の揚げ煮 白菜の柚味噌和え	御飯 味噌汁(もやし) 鶏肉とピーマン炒め ビーフンソテー 白菜の柚味噌和え	御飯 すまし汁(春菊) エビチリ風 ほうれん草のサラダ 果物
おやつ	グレープゼリー	カフェオレゼリー	デミケーキ	リンゴゼリー	丸ボーロ	丸ボーロ	パンナコッタ
	エネルギー 1399kcal 蛋白質 63.3g 脂質 28.6g 塩分 8.7g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 57.5g 脂質 43.5g 塩分 7.9g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 53.3g 脂質 45.6g 塩分 8.6g	エネルギー 1337kcal 蛋白質 50.5g 脂質 26.2g 塩分 8.0g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 59.2g 脂質 42.7g 塩分 6.6g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 54.2g 脂質 28.7g 塩分 8.8g	エネルギー 1284kcal 蛋白質 58.2g 脂質 23.9g 塩分 6.6g



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	御飯 味噌汁(白菜) 茄子のあんかけ とろろ芋 牛乳	御飯 味噌汁(おくら) 里芋と厚揚げの煮物 白菜のポン酢和え 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜) 大根のそぼろ煮 キャベツの和え物 牛乳	御飯 味噌汁(里芋) 小松菜のコンソメ煮 ブロッコリーの胡麻和え 牛乳	チョコパン ソーセージソテー マカロニサラダ 牛乳	キャロットパン 豆乳スープ オムレツ 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 茄子の煮物 なめたけおろし 牛乳
昼 食	豚丼 すまし汁(とろろ昆布) 大根の味噌煮 みかんフルーチェ	御飯 味噌汁(根菜) 豚肉のオニオンソース かぼちゃの煮物 ミックスフルーツ	中華丼 中華スープ 冬瓜の煮物 果物	ハヤシライス チキンナゲット フルーチェ	御飯 味噌汁(大根) チーズ入りチキンカツ じゃが芋とベーコン炒め ビーフンサラダ	御飯 すまし汁 鱈の幽庵焼き けんちん煮 ほうれん草とえのきのおひたし	御飯 味噌汁(根菜) チキンの青じそソース ツナと白菜の旨煮 玉ねぎの和風サラダ
夕 食	御飯 コンソメスープ つくねの煮物 きゅうりの梅和え 果物	御飯 味噌汁(ほうれん草) かに玉風あんかけ カリフラワーの煮びたし 菜の花の辛し和え	御飯 のっぺい汁風 ブルの甘酢あんかけ 茄子の吉野煮 もやしとちくわのナムル	御飯 味噌汁(もやし) 野菜炒め オクラのおかか和え 果物	御飯 すまし汁(そうめん) 海老の中華煮 ひじき入りサラダ 果物	御飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉の梅煮 高野豆腐の含め煮 ピーマンのおかか和え	御飯 味噌汁(なめこ) 白身魚のトマト煮 ブロッコリーの葛煮 スパサラダ
おやつ	吹雪まんじゅう	ヨーグルトの黒蜜かけ	カステラ	ドーナツ	おしるこ	おはぎ	ヨーグルトババロア
	エネルギー 1400kcal 蛋白質 46.5g 脂質 27.6g 塩分 7.4g	エネルギー 1312kcal 蛋白質 50.1g 脂質 22.9g 塩分 7.9g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 50.9g 脂質 39.0g 塩分 8.0g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 57.5g 脂質 51.9g 塩分 8.1g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 51.8g 脂質 32.0g 塩分 7.8g	エネルギー 1247kcal 蛋白質 62.1g 脂質 30.0g 塩分 8.3g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 53.7g 脂質 36.0g 塩分 8.3g



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	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 厚焼き玉子 キャベツのおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 鶏団子の甘辛煮 ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(えのき) 切干大根の炒め煮 ほうれん草のおひたし 牛乳	御飯 味噌汁(じゃがいも) マカロニソテー パンプキンサラダ 牛乳	クリームパン ベーコンスープ スクランブルエッグ 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) 大根の煮物 白菜のシラス和え 牛乳	黒糖パン スナップエンドウのコンソメスープ 卵サラダ 牛乳
昼	御飯 そば汁(そば) 豚じゃが 青梗菜と油揚げの煮物 果物	御飯 味噌汁(エリンギ) 赤魚の西京漬け たらこ和え 果物	御飯 根菜汁 ポテトコロケ 茄子とシーチキンの煮物 果物	チャーハン 卵スープ 春巻き 杏仁ムース	御飯 味噌汁(さつまいも) チンジャオロース ほうれん草のソテー ミックスフルーツ	御飯 野菜汁 とんかつ 冬瓜の煮物 錦糸和え	きつねうどん 鶏ささみしそ巻きフライ 果物
夕	御飯 味噌汁(しいたけ) タラの竜田揚げ 茄子のそぼろ炒め オクラとモズクの和え物	御飯 ポテトスープ 鶏肉の照り焼き 海老と小松菜のソテー 白菜の味噌和え	御飯 すまし汁(かにかま) サバの味噌煮 カリフラワーのベーコン炒 オクラとしめじの和え物	御飯 コンソメスープ(エリンギ) 酢どり風 小松菜ソテー キャベツのポン酢和え	御飯 味噌汁(大根) ほきの塩焼き 白菜の煮物 卵豆腐	御飯 すまし汁(小松菜) サバの和風あんかけ 焼売 マセドアンサラダ	御飯 味噌汁(わかめ) 豚肉のくわ焼き ブロッコリーとハムの炒め物 キャベツのナムル
おやつ	レモンティーゼリー	かぼちゃ蒸しパン	プチクレープ	抹茶饅頭	ブドウゼリー	クリームコンフェ	チョコレートムース
	エネルギー 1402kcal 蛋白質 59.8g 脂質 32.5g 塩分 7.2g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 61.7g 脂質 30.8g 塩分 9.0g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 44.1g 脂質 40.3g 塩分 7.0g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 48.3g 脂質 43.9g 塩分 9.9g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 52.2g 脂質 51.2g 塩分 8.7g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 52.1g 脂質 35.8g 塩分 7.2g	エネルギー 1311kcal 蛋白質 53.8g 脂質 34.7g 塩分 9.6g



献立表



	3月 29日(月)	3月 30日(火)	3月 31日(水)				
朝	御飯 味噌汁(玉ねぎ) ちくわとじゃがいもの煮物 春雨サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(葉大根) 里芋と大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ) 大豆煮 もやしの酢の物 牛乳				
昼	御飯 すまし汁(はんぺん) 牛肉の甘辛炒め キノコソテー 果物	御飯 味噌汁(なめこ) 赤魚の粕漬焼き 茄子のそぼろ炒め 果物	御飯 すまし汁(えのき) ニシンのスタチおろし煮 かぼちゃの煮物 白菜サラダ				
夕	御飯 味噌汁(白菜) ぶりの照り焼き ほうれん草卵炒め インゲンのささみ和え	御飯 すまし汁(しいたけ) 鶏肉と野菜の塩炒め 白菜の旨煮 カリフラワーサラダ	御飯 コンソメスープ(枝豆) 焼肉風 マカロニサラダ 果物				
おやつ	寒天ミルクプリン	ゆずティー	キャロットゼリー				
	エネルギー 1486kcal 蛋白質 56.1g 脂質 46.9g 塩分 8.2g	エネルギー 1290kcal 蛋白質 53.8g 脂質 31.9g 塩分 6.4g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 59.2g 脂質 47.4g 塩分 7.8g				