



# 3月の献立

	03月01日(金)	03月02日(土)	03月03日(日)	03月04日(月)	03月05日(火)	03月06日(水)	03月07日(木)							
朝	★食パン スクランブルエッグ コーンコールスロー ジャム(フルヘーリー&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁(さつま芋) ジョア	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 プレーンオムレツ 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン ベーコンとほうれん草のソテー ポテトサラダ ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと里芋の煮物 梅納豆 漬物 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳							
昼	★グリーンピース御飯 豆腐とえびの旨煮 菜の花のわさび和え ムース(ピーチ)	御飯 さばのみそ煮 にら玉 オクラの青じそ和え	◇◇刺身御膳◇◇ 御飯 刺身盛合せ 肉団子とふきの炊き合わせ フルーツ(いちご)	★サンマーマン えび焼売 マンゴープリン	御飯 赤魚の蒲焼き いんげんのそぼろ炒め もずく酢	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 めだいの塩麴焼き きんぴらごぼう 菜の花のお浸し							
夕	御飯 あじの塩焼き 肉じゃが いんげんの白和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のママレード焼き 大根サラダ フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 チキン南蛮 かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ お吸物(かまぼこ・みつば)	御飯 豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 湯豆腐 ひじきサラダ かき玉汁	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(バナナ) お吸物(大根・揚げ)							
日 合 計	I補キ^-	1544kcal	I補キ^-	1654kcal	I補キ^-	1515kcal	I補キ^-	1636kcal	I補キ^-	1513kcal	I補キ^-	1550kcal	I補キ^-	1549kcal
	蛋白質	63.8g	蛋白質	56.2g	蛋白質	59.1g	蛋白質	59.1g	蛋白質	63.4g	蛋白質	61.9g	蛋白質	55.3g
	脂質	45.3g	脂質	47.5g	脂質	33.4g	脂質	43.8g	脂質	45.1g	脂質	32.2g	脂質	37.8g
	食塩	6.8g	食塩	6.5g	食塩	7.2g	食塩	8.6g	食塩	6.3g	食塩	8.4g	食塩	6g

・ ★はユニット炊飯がありません。

# 3月の献立

		03月08日(金)		03月09日(土)		03月10日(日)		03月11日(月)		03月12日(火)		03月13日(水)		03月14日(木)	
朝	★食パン	御飯		御飯		御飯		御飯		★食パン		御飯		御飯	
	肉団子のコンソメ煮	卵の花		春雨サラダ		野菜炒め		さつま揚げとかぶの煮物		あさりのトマトスープ		ハムともやしの炒め物		あんかけ五目卵	
	ゼリー(レモン)	春雨サラダ		納豆		小松菜のお浸し		小松菜のお浸し		フルーツ(バナナ)		おおか納豆		オクラの梅和え	
	ジャム(あん&マカリン)	春雨サラダ		漬物		ふりかけ		ふりかけ		ジャム(りんご&マカリン)		漬物		ふりかけ	
カルシウム牛乳	味噌汁(麩・大根)		味噌汁(かぼちゃ)		味噌汁(豆腐・葉)		味噌汁(豆腐・葉)		カルシウム牛乳		味噌汁(白菜・わかめ)		味噌汁(玉葱・じゃが芋)		
	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		
昼	御飯	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		シーフードカレー		御飯	
	おろしかつ煮	スパニッシュオムレツ		青椒肉絲		フライ盛合せ(タルタルソース)		フライ盛合せ(タルタルソース)		さばの塩焼き		コールスローサラダ		鶏肉のねぎ味噌焼き	
	白菜の炒め物	かぶのクリーム煮		えび焼売		オクラの酢の物		オクラの酢の物		かぼちゃの含め煮		フルーツ(りんご缶)		さつまいものごま煮	
	小松菜のごま和え	レタスサラダ		チンゲン菜とザーサイの和え物		ムース(いちご)		ムース(いちご)		菜の花の昆布和え		漬物		ひじきサラダ	
夕	御飯	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	あじのカレームニエル	鶏肉の生姜焼き		蒸し魚の野菜あんかけ		とりつくね		とりつくね		しらすと生姜の卵焼き		焼肉風		白身魚のオイスター煮	
	マカロニのケチャップ炒め	ツナと花野菜の和え物		ひじきの炒り煮		なすの煮浸し		なすの煮浸し		じゃが芋の味噌チーズ炒め		湯豆腐		焼餃子	
	いんげんのサラダ	フルーツヨーグルト		ゆかり和え		ほうれん草のごま和え		ほうれん草のごま和え		ごぼうサラダ		えびと青菜の和え物		フルーツ(黄桃缶)	
コンソメスープ(ポトフ・葉)	味噌汁(さつま芋・揚げ)		味噌汁(里芋・葉)		お吸物(とろろ昆布・ねぎ)		お吸物(とろろ昆布・ねぎ)		お吸物(青菜・椎茸)		お吸物(大根・揚げ)		中華スープ(春雨・青菜)		
一日合計	1人1食	1570kcal	1人1食	1579kcal	1人1食	1569kcal	1人1食	1567kcal	1人1食	1562kcal	1人1食	1582kcal	1人1食	1518kcal	
	蛋白質	60.3g	蛋白質	58.4g	蛋白質	63g	蛋白質	56.5g	蛋白質	58.2g	蛋白質	58.9g	蛋白質	57.1g	
	脂質	40.9g	脂質	38.6g	脂質	38.3g	脂質	37.7g	脂質	44.2g	脂質	40.3g	脂質	30.5g	
	食塩	6.4g	食塩	8g	食塩	7.6g	食塩	6g	食塩	6.1g	食塩	8.9g	食塩	6.6g	

★はユニット炊飯がありません。



# 3月の献立

	03月15日(金)		03月16日(土)		03月17日(日)		03月18日(月)		03月19日(火)		03月20日(水)		03月21日(木)	
朝	★食パン ウインナーと野菜のソテー パンプキンサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳		御飯 フィッシュソーゼの炒め物 温泉卵 ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳		御飯 切干大根の炒め煮 納豆 漬物 味噌汁(もやし・なめこ) カルシウム牛乳		御飯 ツナと豆腐の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳		★食パン 野菜スープ たまごサラダ ジャム(仔丁 & マーガリン) カルシウム牛乳		御飯 かにかまと野菜の旨煮 磯納豆 漬物 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳		御飯 厚揚げと青菜の煮浸し とろろ芋 煮豆 味噌汁(麩・豆苗) カルシウム牛乳	
	桜えびの混ぜ御飯 メバルのおろし煮 スナップエンドウの炒め物 ゼリー(ほうじ茶ミルク)		★豚バラとなすのうどん 大学芋風 大根ともずくのサラダ		親子丼 青菜と桜海老の炒め物 フルーツ(みかん缶)		御飯 ハンバーグ マカロニソテー りんごとキャベツのサラダ		御飯 赤魚の煮付け 春雨の炒め物 菜の花のごまサラダ		御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め フルーツ(黄桃缶)		★にゅうめん 豚ごぼう炒め いんげんの味噌マヨ和え	
	御飯 豆腐ステーキ れんこんと昆布の甘辛煮 キャベツとえのきのお浸し 味噌汁(麩・わかめ)		御飯 鶏肉のクリームソースかけ ツナポテト フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(青菜・コーン)		御飯 めだいの七味焼き じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのくるみ和え 味噌汁(あさり・ねぎ)		御飯 魚の梅味噌焼き ちくわの磯辺揚げ ムース(抹茶) けんちん汁		御飯 鶏肉のレモンバターソテー さばと野菜のトマト煮 ゼリー(マスクット) 野菜スープ		御飯 豚肉の生姜焼き あさりとじゃが芋煮物 大根サラダ 味噌汁(なめこ・わかめ)		御飯 いわしバーグ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	
	— 日 合 計	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー
蛋白質		64g	蛋白質	57.5g	蛋白質	65g	蛋白質	59.9g	蛋白質	61.4g	蛋白質	60.1g	蛋白質	57.1g
脂質		42.2g	脂質	40.9g	脂質	33g	脂質	30g	脂質	45.4g	脂質	36.1g	脂質	37.7g
食塩		6g	食塩	6.5g	食塩	6.8g	食塩	7g	食塩	5.8g	食塩	6.7g	食塩	8.1g

・ ★はユニット炊飯がありません。

# 3月の献立

		03月22日(金)		03月23日(土)		03月24日(日)		03月25日(月)		03月26日(火)		03月27日(水)		03月28日(木)		
朝	★食パン	御飯		御飯		御飯		御飯		★食パン		御飯		御飯		
	ハムと野菜のソテー	かに風味卵焼き		もやしのそぼろ炒め		はんぺんのチーズ焼き		プレーンオムレツ		かまぼこと野菜の炒め物		がんもの含め煮				
	マカロニサラダ	オクラともずくの和え物		納豆		豆サラダ		野菜のコンソメ煮		しらす納豆		小松菜のからし和え				
	ジャム(りんご&マーガリン)	ふりかけ		漬物		ふりかけ		ジャム(マレード & マーガリン)		漬物		ふりかけ				
カルシウム牛乳	味噌汁(里芋・ねぎ)		味噌汁(大根・わかめ)		味噌汁(麩・ねぎ)		カルシウム牛乳		カルシウム牛乳		味噌汁(玉葱・わかめ)		味噌汁(里芋・葉)		カルシウム牛乳	
昼	御飯	御飯		御飯		★かけそば		御飯		御飯		チキンカレー		御飯		
	麻婆豆腐	メバルの照焼き		牛肉と卵のトマト炒め		かき揚げ		さわらの菜種焼き		レタスサラダ		フライ盛合せ				
	青菜とあさり炒め物	なすの田楽		水餃子		ツナサラダ		若竹煮		ムース		大根の煮物				
	ムース(杏仁)	白菜の和え物		チンゲン菜の中華和え				豆腐サラダ		漬物		フルーツ(パイン缶)				
夕	御飯	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		
	ほきの梅おろしソース	鶏肉の南蛮漬け		めだいの山椒焼き		白身魚の粒マスタード焼き		八宝菜		あさりと豆腐の卵とじ		豚肉とアスパラのソテー				
	春雨の炒め物	湯豆腐		肉じゃが		ベーコンと野菜のソテー		かにしゅうまい		高菜炒め		花野菜サラダ				
	花野菜のごま和え	フルーツ(白桃缶)		ほうれん草の白和え		フルーツ(みかん缶)		フルーツ(みかん缶)		ムース(杏仁)		なすのお浸し		ムース(チョコ)		
味噌汁(じゃが芋・揚げ)	お吸物(青菜・しめじ)		お吸物(素麺・椎茸)		コンソメスープ(ポテト・青菜)		中華スープ(春雨・青菜)		豚汁		コンソメスープ(青菜・コーン)					
一日合計	エネルギー	1500kcal	1509kcal	1609kcal	1526kcal	1537kcal	1605kcal	1643kcal								
	蛋白質	58.7g	60.8g	59.8g	58.8g	56.4g	56.3g	56.1g								
	脂質	41.5g	31.6g	45.6g	40.1g	49.4g	41.4g	43.8g								
	食塩	7.6g	6.8g	6.6g	7.2g	6.2g	9.3g	6.5g								

★はユニット炊飯がありません。



卒業証書  
3月の献立

	03月29日(金)	03月30日(土)	03月31日(日)									
朝	★食パン ミネストローネ フルーツ(黄桃缶) ジャム(イチゴ & マーガリン) ジョア	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 野菜の煮浸し 納豆 漬物 味噌汁(じゃが芋・わかめ) カルシウム牛乳									
昼	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め ほうれん草の和え物	御飯 鶏肉のトマトチーズ焼き マカロニサラダ ゼリー(いちご)	御飯 メバルのバター醤油焼き なすのみそ炒め 大根サラダ									
夕	御飯 さばの香味焼き 湯豆腐 白菜の梅和え 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずく酢 味噌汁(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 フンゲイ菜とザーサイの和え物 中華スープ(つみれ・春雨)									
一日合計	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1554kcal	エネルギー	1523kcal						
	蛋白質	58g	蛋白質	56.4g	蛋白質	62.1g						
	脂質	47.5g	脂質	36.4g	脂質	39.9g						
	食塩	6.9g	食塩	6.3g	食塩	6.9g						

・ ★はユニット炊飯がありません。