

3月の献立

	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	3月01日(木)	3月02日(金)	3月03日(土)	3月04日(日)
朝	デニッシュロール クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(南瓜・葱) ちくわの含め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) 五目がんもの煮物 小松菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) だし巻き卵 白菜と青菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・ねぎ) 絹厚揚げの煮物 春菊のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) スクランブルエッグ 白菜の磯和え 牛乳
昼	御飯 中華スープ(玉葱・コーン) 麻婆豆腐 春巻き 青梗菜の中華和え	御飯 コンソメスープ(小松菜・人参) たらこのムニエル もやしとハムの炒め物 コンポート(黄桃)	ポークカレー コンソメスープ(うまい菜・椎茸) コールスローサラダ ジョア(りんご)	★開所4周年★ ご飯・清汁 刺身 茶碗蒸し ロールケーキ	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) さばの生姜煮 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物	☆ひなまつり☆ ひな祭り寿司 清汁・筑前煮 菜の花のからし和え ひなあられ[桜ゼリー]	御飯 みそ汁(えのき・うすまき麩) 鯖のマヨネーズ焼き ぜんまい煮 香の物(青しその実漬け)
夕	御飯 かれいの煮付け ふろふき大根 白菜のお浸し フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の塩麴焼き なすの揚げ浸し いんげんのピーナッツ和え 香の物(しその実漬け)	御飯 清汁(はんぺん・貝割) あじの蒲焼 冬瓜煮 コンポート(りんご)	御飯 和風あんかけハンバーグ 筍と人参の炒め物 マカロニサラダ 納豆	御飯 鶏肉の塩麴焼き かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(わかめ・しめじ) たらこのバター焼き 豚肉と蓮根の炒め物 ブロッコリーサラダ	御飯 青椒肉絲 豆腐焼売 ほうれん草ともやしのナムル コンポート(洋梨)
一日合計	エネルギー 1364kcal 蛋白質 54.7g 脂質 25.1g 炭水化物 222.5g 食塩 6.1g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 59g 脂質 36.8g 炭水化物 222.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 58.8g 脂質 36g 炭水化物 259.2g 食塩 8.2g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 65.3g 脂質 50.4g 炭水化物 215.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 62.8g 脂質 44.7g 炭水化物 223.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 53.2g 脂質 28.1g 炭水化物 236.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1689kcal 蛋白質 64.1g 脂質 57.7g 炭水化物 219.4g 食塩 6.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

3月の献立

	3月05日(月)	3月06日(火)	3月07日(水)	3月08日(木)	3月09日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)
朝	食パン クリーム煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 人参とさつま揚げの煮浸し 大根サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割) ちくわの甘辛煮 なすのおろし醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・わかめ) オムレツ おくらのおめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) いかつみれと里芋の煮物 青梗菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・椎茸) 卵とじ カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・わかめ) 厚揚げの治部煮 なすの生姜和え 牛乳
昼	きつねそば ミートボール(黒酢) キャベツのゆず風味和え ピーチゼリー	御飯 清汁(卵・絹さや) 揚げ鶏の香味ソース 切干大根の炒め煮 白菜のお浸し	御飯 みそ汁(おつゆ麩・豆苗) メヌケの煮付け 炒り豆腐 畑菜のおかか和え	御飯 みそ汁(しめじ・万能葱) 鶏肉の南部焼き 冬瓜のくず煮 小松菜の和え物	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 焼き肉 かぶの煮物 コールスローサラダ	御飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 きゃらぶき	御飯 中華スープ(卵・ねぎ) 回鍋肉 えび焼売 春雨サラダ
夕	御飯 ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 いんげんの和風和え フルーツ(いちご)	御飯 めだいの漬け焼き さつま芋の煮物 納豆 浅漬け(きゅうり)	御飯 清汁(素麺・きぬさや) 豚肉の玉葱ソース炒め かぶのかにあんかけ 香の物(しば漬)	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ぶりの照り焼き 炒り煮 いんげんのごま和え	御飯 擬製豆腐 ひじきの煮物 白菜のポン酢和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー ポテトサラダ コンポート(洋梨)	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) めだいの漬け焼き 冬瓜のそぼろかけ いんげんのピーナッツ和え
一日合計	I栄養 - 1496kcal 蛋白質 57g 脂質 39g 炭水化物 222.2g 食塩 7.7g	I栄養 - 1526kcal 蛋白質 63.4g 脂質 38.3g 炭水化物 225.5g 食塩 7.3g	I栄養 - 1494kcal 蛋白質 58.8g 脂質 39.5g 炭水化物 219.8g 食塩 8.6g	I栄養 - 1456kcal 蛋白質 57.8g 脂質 34g 炭水化物 224.4g 食塩 8.5g	I栄養 - 1471kcal 蛋白質 55.5g 脂質 34.8g 炭水化物 229.7g 食塩 7.7g	I栄養 - 1548kcal 蛋白質 62.6g 脂質 42.3g 炭水化物 220.7g 食塩 7.1g	I栄養 - 1574kcal 蛋白質 56g 脂質 46.3g 炭水化物 225.5g 食塩 6.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

3月の献立

	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)	3月18日(日)
朝	キャロット食パン マカロニのトマト煮 コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(葱・油揚げ) ウイナーとかぶのポトフ 白菜の塩昆布和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麴・しめじ) 大根とさつま揚げの煮物 かうのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) がんもと里芋の煮物 梅肉和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) えび玉 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割) さんまの昆布煮 しろなの煮浸し 牛乳	卵雑炊 野菜炒め 高菜漬 牛乳
昼	御飯 清汁(とろろ昆布・豆苗) さばの味噌煮 里芋の煮物 うずら豆	△サンドイッチの日△ サンドイッチ クラムチャウダー アスパラサラダ	御飯 若竹汁 赤魚の香味蒸し ふきと油揚げの煮物 ほうれん草のごま和え	御飯 コンソメスープ(枝豆・にんじん) キーマカレー 野菜サラダ いちごムース	御飯 みそ汁(おつゆ麴・長葱) 鮭のマスタード焼き 白菜の煮浸し もやしのポン酢和え	菜の花パスタ(オムレツ) コンソメスープ(しいたけ・玉ねぎ) ポテトサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) かれの揚げ浸し 切干大根の炒め煮 小松菜のわさび和え
夕	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ きんぴらごぼう 小松菜のお浸し フルーツ(パイン)	御飯 みそ汁(きぬさや・里芋) しいらの梅肉焼き 畑菜の煮浸し なすの青じそ和え	御飯 ハンバーグデミソース もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ コンポート(りんご)	御飯 白身魚フライ かぶのかにあんかけ 昆布佃煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 清汁(豆腐・ワカメ) 鶏肉の玉葱ソース なすのみそ炒め 浅漬け(大根)	御飯 肉豆腐 ちくわの青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物 納豆	御飯 中華スープ(玉葱・コーン) 八宝菜 海鮮焼売 春雨サラダ
一日合計	エネルギー 1456kcal 蛋白質 51.4g 脂質 32.8g 炭水化物 231.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 61.4g 脂質 48.5g 炭水化物 185.9g 食塩 8.7g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 53.1g 脂質 36g 炭水化物 228.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 51.9g 脂質 27g 炭水化物 246.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 67.4g 脂質 49.6g 炭水化物 204.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1730kcal 蛋白質 67.8g 脂質 51.5g 炭水化物 242.9g 食塩 9.9g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 58.3g 脂質 38.3g 炭水化物 215.8g 食塩 8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



3月の献立



	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)
朝	黒糖食パン マカロニのトマト煮(野菜のトマ) 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(えのき・白菜) じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 豆腐チャンプル 茄子のポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) だし巻卵 白菜のからし和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割) ちくわと大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 さつま揚げといんげんの炒め しば漬け 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・わかめ) いかつみれの煮物 小松菜の和え物 牛乳
昼	御飯 みそ汁(油揚げ・若布) 鶏肉の葱塩焼き もやしのごま醤油和え なすの含め煮	たけのこご飯 みそ汁(おつゆ麩・豆苗) たらの菜種焼き きざみ昆布の炒り煮 白花豆	◎ お彼岸 ◎ 茶そば(かき揚げ) かき揚げ 胡瓜の酢の物 ぼたもち	御飯 みそ汁(なめこ・玉葱) さわらの山椒焼き ひじきの煮物 キャベツのおかか和え	五目チャーハン 中華入- (玉葱・ワカメ) 焼き餃子 もやしとにらの中中華和え	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) ぶりの塩麹焼き 冬瓜のくず煮 ブロッコリーの和え物	郷土料理*大分県 ご飯・みそ汁 とり天 ひじきの煮物 きゅうりの酢の物
夕	御飯 メヌケの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め 青梗菜の和え物 納豆	御飯 みそ汁(ねぎ・さつま芋) ポークステーキ 冬瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ	御飯 さばの塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草の生姜醤油和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋の含め煮 香の物(しば漬け) コンポート(洋梨)	御飯 みそ汁(あさり・豆苗) あじのみりん焼き なすとピーマンの炒め物 コンポート(みかん)	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 もやしの青じそ和え フルーツ(パイナップル)	御飯 清汁(白玉麩・さや) めだいの和風ムニエル 里芋の煮物 白菜のお浸し
一日合計	I補* - 1439kcal 蛋白質 60.4g 脂質 36g 炭水化物 212.9g 食塩 7.3g	I補* - 1570kcal 蛋白質 63.1g 脂質 40.5g 炭水化物 234.3g 食塩 8.3g	I補* - 1612kcal 蛋白質 54.7g 脂質 41.5g 炭水化物 250.9g 食塩 7g	I補* - 1446kcal 蛋白質 55.1g 脂質 29.6g 炭水化物 233.1g 食塩 7g	I補* - 1460kcal 蛋白質 57g 脂質 33.5g 炭水化物 225.7g 食塩 7.3g	I補* - 1550kcal 蛋白質 59.9g 脂質 42.4g 炭水化物 223g 食塩 8g	I補* - 1440kcal 蛋白質 58.2g 脂質 31.5g 炭水化物 225.3g 食塩 7.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

3月の献立

	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)	
朝	食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ウイナーソーテー 塩昆布和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・わか) 炒り豆腐 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うすまき麩) 大根と豚肉の煮物 キャベツのゆかり和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ チゲソ菜と汁の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 白菜の信田煮 長芋とろろ 牛乳	
昼	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・人参) 鶏肉のカレー風味焼き カリフラワーソーテー かぼちゃサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) かれいのおろし煮 れんこんのピリ辛炒め しろなのポン酢和え	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) 豚肉の味噌炒め なすの含め煮 青梗菜のおかか和え	ハヤシライス コンソメスープ(チゲソ菜・人参) チーズサラダ ジョア(プレーン)	御飯 清汁(素麺・葱) さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬け)	鶏南蛮うどん はんぺんの磯辺揚げ キャベツのお浸し デザートセレクト	
夕	御飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し 浅漬け(かぶ) コンポート(りんご)	御飯 コンソメスープ(椎茸・コーン) ミートローフ ジャーマンポテト フレンチサラダ	御飯 親子煮 きんぴらごぼう 香の物(きゅうり漬け) コンポート(洋梨)	御飯 麻婆豆腐 海鮮焼売 もやしのナムル コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(里芋・貝割れ) 豚肉のゆず胡椒炒め 冬瓜のかにあんかけ 納豆	御飯 清汁(えのき・みつば) ぶりの生姜煮 もやしのカレーソーテー ブロッコリーサラダ	
一日合計	エネルギー 1405kcal 蛋白質 51.2g 脂質 29.6g 炭水化物 224.6g 食塩 7g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 62.9g 脂質 40g 炭水化物 227.9g 食塩 8.8g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 57.3g 脂質 41.3g 炭水化物 227.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 61.7g 脂質 30.9g 炭水化物 245.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 68.1g 脂質 43.9g 炭水化物 213.9g 食塩 8.8g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 56.7g 脂質 42.6g 炭水化物 211.9g 食塩 7.5g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩 g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。