



3月月間献立表



	月	火	水	木	金	土
昼食			1 井メニュー 親子とぼろ井 かぼちゃのいとこ煮 小松菜と京揚げの煮浸し 細切り昆布 味噌汁 エネルギー 208kcal 食塩 1.8g	2 春雨と豚肉の炒め煮 さつま芋の甘煮 ひじきの白和え あみの甘露煮 ご飯・味噌汁 エネルギー 187kcal 食塩 1.5g	行事食 3 ひな祭り御膳 桜ずし 赤魚の味噌焼き 塩肉じゃが ほうれん草と菊の和え物 昆布大根 エネルギー 169kcal 食塩 2.7g	4 アジ照焼 枝豆とかにかまの真丈(和風あん) 五目白和え しそ昆布 ご飯・味噌汁 エネルギー 203kcal 食塩 1.8g
昼食	6 さんまと根菜煮 大粒シュウマイ 切り昆布の煮物 白菜浅漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 258kcal 食塩 2.6g	7 井メニュー ポークカレー 柚子入り5種なます 福神漬 味噌汁 フルーツ エネルギー 191kcal 食塩 2.5g	8 チンジャオロース 吹寄せ煮 なめこと山芋のオクラ和え 白菜と菜の花の浅漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 110kcal 食塩 1.6g	9 サケ塩焼 ふんわりさつま揚げと野菜の煮物 ふきのおかか和え こんぶ豆 ご飯・味噌汁 エネルギー 176kcal 食塩 1.4g	10 いわしの煮付け ちくわと野菜の煮物 ほうれん草の中華風お浸し 筍と山菜の甘辛煮 ご飯・味噌汁 エネルギー 153kcal 食塩 1.7g	11 牛肉と大根の煮物 炒り豆腐 紅白なます なすしそ風味 ご飯・味噌汁 エネルギー 152kcal 食塩 2.1g
昼食	13 鶏肉のカシューナッツ炒め 焼ビーフン おくらの胡麻和え ずいきの酢漬け ご飯・味噌汁 エネルギー 304kcal 食塩 1.8g	14 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め 茄子の田楽風 ちくわとごぼうの炒め物 おかか昆布 ご飯・味噌汁 エネルギー 180kcal 食塩 1.8g	15 さんまのトマト煮 厚焼き玉子 4色ナムル キャベツ漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 199kcal 食塩 2g	16 鶏の唐揚げ 茄子とオクラの揚げ浸し 柚子入り5種なます 細切り昆布 ご飯・味噌汁 エネルギー 251kcal 食塩 2.3g	17 和風豆腐ハンバーグ ブロッコリーの彩あん さつま芋とじゃが芋のサラダ あみの甘露煮 ご飯・味噌汁 エネルギー 195kcal 食塩 1.6g	18 井メニュー まぐろたたき井 高野豆腐煮 金時豆 生巻の酢漬 味噌汁 エネルギー 243kcal 食塩 1g
昼食	20 ごろっと肉じゃが 中華春雨 茎わかめと油揚げの煮物 刻み野沢菜漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 192kcal 食塩 3g	21 豚肉とニンニクの芽炒め 里芋と芋がらの親子煮 ちくわとピーマンのきんぴら なすしそ風味 ご飯・味噌汁 エネルギー 185kcal 食塩 2g	22 ほっけ味噌焼 鶏南蛮煮 ごぼうサラダ 五目豆 ご飯・味噌汁 エネルギー 232kcal 食塩 1.5g	23 井メニュー 北海道産鮭の4色井 若竹真丈(柚子あん) ほうれん草とコーンの和え物 しその実漬 味噌汁 エネルギー 141kcal 食塩 2g	24 郷土料理メニュー 石川 たっだうめえ 治部煮 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め キャベツと枝豆のソテー風 ひじき豆 ご飯・味噌汁 エネルギー 171kcal 食塩 1.9g	25 ポークチャップ 若竹真丈(柚子あん) ずいきと油揚げの煮物 おくらのおかか和え ご飯・味噌汁 エネルギー 213kcal 食塩 1.8g
昼食	27 豆腐の炒め煮 大根のそぼろあん 菜の花のからし和え 昆布と山椒の佃煮 ご飯・味噌汁 エネルギー 158kcal 食塩 1.7g	28 ブリ照焼 和風いか団子 切干大根煮 こんぶ豆 ご飯・味噌汁 エネルギー 256kcal 食塩 1.3g	29 厚揚げの和風炒め 白菜とさつま揚げの煮浸し 和風ジャーマンポテト 赤大根 ご飯・味噌汁 エネルギー 103kcal 食塩 1.4g	30 豚バラちゃんぽん炒め 大学芋 胡瓜と若芽の酢の物 しじみのしぐれ煮 ご飯・味噌汁 エネルギー 175kcal 食塩 1.5g	31 井メニュー カツ井 ふろふき大根 ずいきの酢漬け 味噌汁 フルーツ エネルギー 251kcal 食塩 2.9g	

※エネルギー・食塩は、ご飯・味噌汁分を除いた値となっております。なお、状況により内容を変更する場合がございます。

また、随時調理プログラムを予定しております。どうぞよろしくお願いいたします。