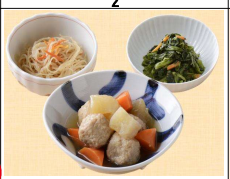
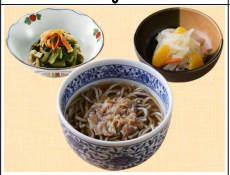
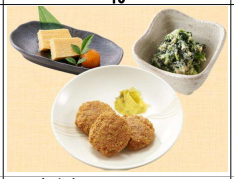
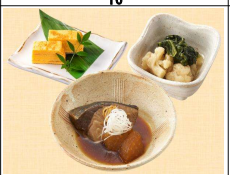
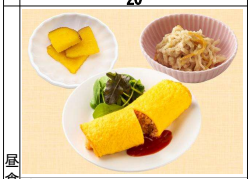
3月献立表

			水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			 赤飯（北海道産小豆使用） 銀ひらすの酒粕焼き 大根のはりはり漬け（付け合わせ） 若竹煮 人参とピーマンの胡麻和え おついたち 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 180 kcal 蛋白質 15.10 g 脂質 7.31 g 炭水化物 15.50 g 食塩 2.17 g	 鶏つくねと大根の煮物 ビーフン ほうれん草のナムル 汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 271 kcal 蛋白質 12.28 g 脂質 10.90 g 炭水化物 31.87 g 食塩 2.34 g	 春の彩りちらし寿司 野菜入りふんわりしんじょう 白桃プリン 上巳の節句 汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 223 kcal 蛋白質 8.80 g 脂質 12.92 g 炭水化物 19.26 g 食塩 3.19 g	 牛肉と豆腐の卵とじ レバーの生姜煮 大根と胡麻のポン酢和え 汁物の具(白菜、人参) エネルギー 266 kcal 蛋白質 14.09 g 脂質 17.03 g 炭水化物 14.27 g 食塩 2.71 g
	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
昼食	 白身魚のピカタ タルタルソース 茹でブロッコリー（付け合わせ） とうもろこしと豆のチリソース煮 切干大根のサラダ 啓蟄 汁物の具（キャベツ、人参）★ エネルギー 229 kcal 蛋白質 17.80 g 脂質 12.13 g 炭水化物 13.12 g 食塩 2.12 g	 おろしハンバーグ 人参グラッセ(付け合わせ) 豆腐けんちん煮 キャベツと青さのナムル 汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 270 kcal 蛋白質 12.58 g 脂質 15.90 g 炭水化物 22.54 g 食塩 2.23 g	 赤魚の煮付け 牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜のわさび和え 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 194 kcal 蛋白質 14.98 g 脂質 7.52 g 炭水化物 19.10 g 食塩 1.86 g	 肉そば（温） 小松菜と薄揚げの煮びたし みかんなます なめらかミルクババロア エネルギー 436 kcal 蛋白質 15.81 g 脂質 10.22 g 炭水化物 71.39 g 食塩 2.35 g	 一口とんかつ 茹でキャベツ（付け合わせ） クックデリのだし巻き卵 ほうれん草の白和え 汁物の具（麩、わかめ）● エネルギー 221 kcal 蛋白質 13.70 g 脂質 11.41 g 炭水化物 16.44 g 食塩 1.17 g	 いわしの梅煮 豆乳がんもの含め煮 オクラとろろ 汁物の具(白菜、人参) エネルギー 239 kcal 蛋白質 19.40 g 脂質 11.61 g 炭水化物 15.46 g 食塩 1.68 g
	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
昼食	 えび団子と白菜の中華あん しゅうまい 湯葉の胡麻和え 新 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 232 kcal 蛋白質 13.07 g 脂質 11.66 g 炭水化物 20.15 g 食塩 1.58 g エネルギー 632 kcal	 ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 小松菜のガーリックソテー ポテトサラダ ホワイトデー 汁物の具（キャベツ、人参）★ エネルギー 276 kcal 蛋白質 12.75 g 脂質 13.51 g 炭水化物 27.12 g 食塩 1.94 g	 豚丼 はんぺんの磯辺揚げ 刻み大根の梅肉和え 汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 300 kcal 蛋白質 13.17 g 脂質 16.31 g 炭水化物 25.82 g 食塩 2.55 g	 ぶり大根 クックデリの厚焼き卵 カリフラワーと小松菜のお浸し 汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 232 kcal 蛋白質 17.14 g 脂質 13.52 g 炭水化物 15.11 g 食塩 1.33 g	 鶏ももの唐揚げ 茹でいんげん(付け合わせ) ほうれん草と玉ねぎのソテー 春雨サラダ 汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 262 kcal 蛋白質 15.05 g 脂質 11.40 g 炭水化物 25.04 g 食塩 1.95 g	 白身魚のトマト煮 マッシュポテト キャベツのマリネ 汁物の具（玉ねぎ、椎茸）★ エネルギー 172 kcal 蛋白質 8.99 g 脂質 9.06 g 炭水化物 15.11 g 食塩 0.93 g
	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
昼食	 オムライス さつま芋のコンソメ煮 切干大根のサラダ 汁物の具(白菜、人参)★ エネルギー 248 kcal 蛋白質 9.46 g 脂質 14.43 g 炭水化物 22.08 g 食塩 2.85 g	 ふきご飯 天然ぶりの照焼き 味付け花人参（付け合わせ） 五目厚焼玉子 きゅうりと中華くらげの和え物 春分の日 汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 257 kcal 蛋白質 19.08 g 脂質 16.68 g 炭水化物 12.69 g 食塩 2.46 g	 山椒香る牛肉と厚揚げの煮物 青菜と海老の炒め物 かぼちゃといんげんのサラダ 新 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 185 kcal 蛋白質 10.17 g 脂質 6.75 g 炭水化物 21.95 g 食塩 1.93 g	 チーズ入りチキンカツ 茹でキャベツ（付け合わせ） 里芋とさつま揚げの煮物 春菊の柚子浸し 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 196 kcal 蛋白質 12.07 g 脂質 7.05 g 炭水化物 23.87 g 食塩 1.33 g	 豚の甘辛煮 はんぺんとほうれん草の卵とじ みかんなます 汁物の具（麩、わかめ）● エネルギー 456 kcal 蛋白質 15.70 g 脂質 31.90 g 炭水化物 26.48 g 食塩 2.48 g	 赤魚の西京焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 白菜のうま煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え 汁物の具（キャベツ、人参）● エネルギー 133 kcal 蛋白質 12.84 g 脂質 5.08 g 炭水化物 9.84 g 食塩 1.34 g
	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
昼食	 ホイコーロー さつま芋の甘煮 きゅうりの胡麻和え 汁物の具（玉ねぎ、椎茸）★ エネルギー 195 kcal 蛋白質 9.91 g 脂質 5.12 g 炭水化物 29.53 g 食塩 2.02 g	 鶏の照り焼き 切り昆布と油揚げの煮物 刻み大根の梅肉和え 汁物の具(白菜、人参) エネルギー 230 kcal 蛋白質 15.73 g 脂質 12.48 g 炭水化物 14.96 g 食塩 2.58 g	 たまぼてコロッケ 人参グラッセ(付け合わせ) 茹でいんげん(付け合わせ) 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 カリフラワーのマリネ 汁物の具（麩、わかめ）● エネルギー 250 kcal 蛋白質 7.48 g 脂質 15.45 g 炭水化物 22.87 g 食塩 1.24 g	 さわらの西京焼き 味付け花人参（付け合わせ） 豆乳がんもの含め煮 めかぶの三杯酢和え 汁物の具（チンゲン菜、人参）● エネルギー 218 kcal 蛋白質 18.80 g 脂質 10.79 g 炭水化物 12.19 g 食塩 1.51 g	 とろろうどん(温) ぜんまいの田舎煮 ほうれん草のお浸し 山菜の日 抹茶ババロア エネルギー 310 kcal 蛋白質 9.91 g 脂質 7.19 g 炭水化物 52.41 g 食塩 2.29 g	

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。