



# 令和5年3月のメニュー



	日 26	月 27	火 28	水 1	木 2	金 3 (行事食・ひな祭り)	土 4
朝				米飯 大根の旨煮 味噌汁 たいみそ	米飯 エッグソテー 味噌汁 佃煮	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 たいみそ	米飯 旨煮 味噌汁 ふりかけ
昼				米飯 白身魚のムニエル 車麩の煮物 大根とろろ	米飯 鯖の味噌焼き かぼちゃの煮物 酢の物	米飯 散らし寿司 梅しそ鶏天ぷら 茶碗蒸し 菜の花の湯菜和え ひなあられ	米飯 和風おろしハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 春巻の和え物
夕				今川焼 米飯 八宝菜 焼売 エンドウの味噌マヨ和え	桃まんじゅう 米飯 鶏肉の蜂蜜照り焼き ひじき五目煮 茄子の白だしかけ	さくら餅風ゼリー 米飯 カレーの煮つけ 冬瓜のうすくす煮 白菜の和え物	パバロア 米飯 オープンオムレツ 和風スパ炒め ツナ和え
日計				1473kcal 蛋白質 54.0g 脂質 39.1g 炭水化物 223.9g 初め 1841mg 食塩 6.1g	1382kcal 蛋白質 54.4g 脂質 29.4g 炭水化物 226.3g 初め 1903mg 食塩 6.6g	1333kcal 蛋白質 52.5g 脂質 24.5g 炭水化物 222.6g 初め 1379mg 食塩 6.9g	1461kcal 蛋白質 53.8g 脂質 31.4g 炭水化物 237.3g 初め 1851mg 食塩 6.9g
朝	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはんばん ぼうれん草のソテー コンソメスープ コーヒート牛乳	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 高野の煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 のり佃煮	米飯 がんも煮 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 ふりかけ
昼	ピラフ コロッケ 白菜とハムのサラダ 杏仁ムース	米飯 タラのマスタードマヨ焼き かぶのそぼろ煮 豆腐サラダ	米飯 蒸し魚のとろろあん 大豆煮 大根の干枚漬け	米飯 鶏肉と大根の煮物 ジャーマンポテト ちくわのゆかり和え	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふきとさつま揚げ煮 ぼうれん草のお浸し	米飯 おろしそば かきあげ 鶏じゃが キャベツのボン酢和え	米飯 ふりかけ 青椒牛肉絲 白菜とつみれ煮 青菜とシラスの和え物
夕	ぜんべい 米飯 赤魚の酒蒸し 煮奴 もやし中華和え	米飯 カスタードケーキ 米飯 チキン南蛮 かぼちゃと豚肉の煮物 もろみ味噌和え	米飯 スイスロール 米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 さつまいものツナサラダ	米飯 チョコパン 米飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 揚げ茄子の田楽	米飯 みたらしムース 米飯 ポークチャップ 豆腐とかにかま煮 春雨サラダ	米飯 プッチケーキ 米飯 赤魚のムニエル かぼちゃのクリーム煮 ブロッコリーのマヨ和え	米飯 ヨーグルト 米飯 白身魚のフライ 里芋の煮物 酢の物
日計	1509kcal 蛋白質 53.3g 脂質 39.4g 炭水化物 235.2g 初め 1719mg 食塩 6.9g	1556kcal 蛋白質 54.6g 脂質 45.4g 炭水化物 231.6g 初め 1939mg 食塩 6.3g	1484kcal 蛋白質 58.6g 脂質 36.9g 炭水化物 226.9g 初め 1852mg 食塩 6.4g	1474kcal 蛋白質 56.7g 脂質 35.3g 炭水化物 229.4g 初め 1753mg 食塩 6.1g	1440kcal 蛋白質 55.0g 脂質 38.5g 炭水化物 214.4g 初め 1766mg 食塩 7.3g	1377kcal 蛋白質 53.6g 脂質 34.1g 炭水化物 218.4g 初め 1846mg 食塩 6.4g	1495kcal 蛋白質 53.7g 脂質 40.8g 炭水化物 226.5g 初め 1964mg 食塩 6.5g
朝	12	13	14	15	16	17	18
朝	シュガーバターコッペ ブロッコリーの卵炒め コンソメスープ 牛乳	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 たいみそ	米飯 里芋とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉つめいなり 味噌汁 ふりかけ	米飯 じゃがいも煮め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 さらわのバターボン酢焼き レンコンの煮物 いんげんの胡麻和え	米飯 ナシゴレン風チャーハン キャベツサラダ コンソメ煮 フルーツヨーグルト	米飯 あじの西京焼き 豆腐のあんかけ 酢の物	米飯 ホクホクの塩麹焼き 白菜の煮物 ほうれん草のささみ和え 抹茶ムース	米飯 きつねうどん あんかけ五目玉子 ほうれん草のささみ和え 抹茶ムース	米飯 からあげ 大根の旨煮 春巻のからし和え	米飯 赤魚のみそ焼き さつまいもの甘辛炒め きゅうりともやしの和え物 どら焼き
夕	米飯 鶏肉の照り焼き 焼き厚揚げ 白菜の和え物	米飯 さばの味噌煮 しんじょう ごま豆腐	米飯 肉じゃが ピーマンのソテー ブロッコリーのマヨ和え	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 豚とじ インゲンのピーナツ和え	米飯 さばのカレー粉焼き 冬瓜のそぼろ煮 マロニーサラダ	米飯 カニ玉 シュウマイ ナムル	米飯 肉豆腐 だしまき玉子 茄子の梅和え
日計	1623kcal 蛋白質 67.0g 脂質 54.8g 炭水化物 217.4g 初め 2363mg 食塩 7.0g	1544kcal 蛋白質 51.8g 脂質 43.8g 炭水化物 237.2g 初め 1796mg 食塩 6.6g	1535kcal 蛋白質 52.7g 脂質 45.5g 炭水化物 223.7g 初め 1631mg 食塩 6.1g	1388kcal 蛋白質 52.7g 脂質 29.5g 炭水化物 224.9g 初め 1699mg 食塩 5.5g	1380kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.7g 炭水化物 204.0g 初め 1288mg 食塩 7.3g	1513kcal 蛋白質 57.2g 脂質 43.0g 炭水化物 219.7g 初め 1510mg 食塩 6.3g	1603kcal 蛋白質 56.7g 脂質 48.4g 炭水化物 230.8g 初め 1810mg 食塩 6.6g
朝	19	20	21 (春分の日)	22	23	24	25
朝	いちごジャムパン 野菜炒め ポータージュ コーヒート牛乳	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 卵炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 じゃがいもの醤油マヨ炒め 味噌汁 うめびしお	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 佃煮	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 かぶの煮物 味噌汁 のり佃煮
昼	米飯 白身魚のムニエル がんも煮 なめだけおろし クッキー	他人丼 小松菜と厚揚げ炒め煮 味噌汁 りんごゼリー お米のムース	春の炊き込みご飯 さらわの西京焼き 炊き合わせ 菜の花の酢味噌和え	スパゲティミートソース コンソメ煮 たまごサラダ コーヒート牛乳プリン	米飯 カレーの照焼き 里芋の煮物 大根の甘酢漬	米飯 カレー ドレッシング和え ヨーグルト	米飯 海老天とじ丼 ワサビ菜のお浸し 豚汁 プリンムース
夕	米飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	米飯 タラの甘だれ焼き 煮豆 くるみ和え	米飯 チャプチェ 大根の中華煮 豆腐サラダ	米飯 赤魚の塩麹焼き もやし炒め 白和え	米飯 酢鶏 冬瓜のたまごとし ぼうれん草和え物	米飯 豚肉と玉ねぎの味噌炒め 大根の金平 ピーマンのしらす和え	米飯 アジの塩焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツの梅和え
日計	1461kcal 蛋白質 54.2g 脂質 36.4g 炭水化物 233.3g 初め 1895mg 食塩 6.9g	1522kcal 蛋白質 57.5g 脂質 39.4g 炭水化物 231.8g 初め 1816mg 食塩 6.6g	1555kcal 蛋白質 60.7g 脂質 42.1g 炭水化物 227.5g 初め 1789mg 食塩 6.4g	1473kcal 蛋白質 56.7g 脂質 44.1g 炭水化物 214.1g 初め 1784mg 食塩 7.1g	1431kcal 蛋白質 57.7g 脂質 28.4g 炭水化物 234.8g 初め 1776mg 食塩 7.1g	1513kcal 蛋白質 50.8g 脂質 42.9g 炭水化物 229.0g 初め 2027mg 食塩 6.5g	1405kcal 蛋白質 53.5g 脂質 22.7g 炭水化物 242.7g 初め 1688mg 食塩 7.2g
朝	26	27	28	29 (選択食)	30	31	
朝	ショコラツイストパン エッグソテー カッスル 牛乳	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 切干大根とひじきの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	
昼	米飯 鯖の甘だれ焼き かぼちゃと豚肉の煮物 酢の物	米飯 和風おろしハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 コールスローサラダ	牛丼 ツナ和え 漬汁 フルーチェ	米飯 A:赤魚の酒粕焼き B:マカロニグラタン 里芋の煮物 オクラのおかか和え	オムライス 豆腐サラダ コンソメスープ ヨーグルト	米飯 さらわの磯焼き 和風ミルク煮 大根のゆず和え	
夕	パバロア 米飯 鶏肉の照り煮 ひじき五目煮 焼きナス	お楽しみおやつ 米飯 カレーの煮つけ 冬瓜のうすくす煮 ブロッコリーの胡麻和え	カステラ 米飯 白身魚の酒蒸しごまだれかけ 木の葉煮 ささみ和え	ココアの実 米飯 肉団子と白菜の中華煮 かに風味玉子焼き 胡瓜の中華和え	あんまん 米飯 タラのバター醤油焼き じゃがいものそぼろ煮 ナムル	きなマングェ 米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 ツナマヨ和え	
日計	1511kcal 蛋白質 64.9g 脂質 49.1g 炭水化物 209.6g 初め 2407mg 食塩 6.3g	1424kcal 蛋白質 52.0g 脂質 36.0g 炭水化物 218.0g 初め 1723mg 食塩 7.4g	1450kcal 蛋白質 54.0g 脂質 34.6g 炭水化物 228.1g 初め 1427mg 食塩 7.3g	1421kcal 蛋白質 52.3g 脂質 30.5g 炭水化物 226.4g 初め 1674mg 食塩 6.2g	1488kcal 蛋白質 56.3g 脂質 35.6g 炭水化物 234.2g 初め 1916mg 食塩 7.5g	1526kcal 蛋白質 55.7g 脂質 49.7g 炭水化物 214.1g 初め 1784mg 食塩 6.5g	
日計							

☆季節により、食材の入荷が少ない場合は献立を変更することがあります。  
また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。