

令和6年3月のメニュー

	日	月	火	水	木	金	土
	31					1	2
朝	米飯 里芋の煮物 味噌汁 たいみそ					米飯 はんぺん煮 味噌汁 うめびしお	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 和風おろしハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 春菊の和え物 きなこプリン					米飯 白身魚7分 鶏と大豆の五目煮 もずくオクラ いちごクレープ	米飯 かぼちゃと豚肉の煮物 キャベツのソテー ほうれん草のかにかまナムル りんごジュース
夕	米飯 オープンオムレツ ほうれん草のソテー ツナ和え					米飯 豚肉とキャベツのオイスター炒め 白身魚の山椒照り焼き 高野豆腐の卵とじ きゅうりともやしの和え物	米飯 白身魚の酒蒸し マーボー豆腐 ナムル
日計	1747kcal 蛋白質 52.4g 脂質 41.1g 炭水化物 220.3g 別添 2065mg 食塩 6.3g					1747kcal 蛋白質 52.4g 脂質 41.1g 炭水化物 220.3g 別添 2065mg 食塩 6.3g	1747kcal 蛋白質 52.4g 脂質 41.1g 炭水化物 220.3g 別添 2065mg 食塩 6.3g
	3(ひな祭り)	4	5	6	7	8	9
朝	米飯 ブロッコリーの卵炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 じゃがいもかきめ煮 味噌汁 うめびしお	米飯 里芋の旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 がんもの煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 野菜ハンバーグあん のり佃煮	米飯 がんも煮 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	散らし寿司 茶碗蒸し 菜の花の湯葉和え ひな祭りゼリー きなこプリン	米飯 赤魚の照り焼き 大根の煮物 オクラのなめたけ和え どら焼き	米飯 きじ焼き丼 かぼちゃの煮物 ごま豆腐 ピーゼリー クリームパン	米飯 さばのみぞれ煮 つみれ煮 春菊のからし和え	米飯 チキンのトマト煮 ピーマンソテー 白菜の塩昆布和え あんぱん	米飯 だらの西京焼き 大根のつみれ煮 モロヘイヤのお浸し いちごクレープ	米飯 白身魚の酒蒸し マーボー豆腐 ナムル りんごジュース
夕	米飯 すき焼き風 里芋の煮物 酢の物	米飯 玉子焼きあんかけ しんじょう くすし豆腐のツナマヨ和え	米飯 赤魚のコンソメ煮 チンゲン菜とベーコン炒め 大根のゆかり和え	米飯 牛肉の卵とじ かぶのコンソメ煮 キャベツのごまドレ和え	米飯 魚のフライ 厚揚げの煮物 ナムル	米飯 牛肉と春雨の炒め物 ひじき五目煮 さつまいものツナサラダ	米飯 豚肉の柳川風煮 里芋の煮物 ゆかり和え
日計	1500kcal 蛋白質 51.1g 脂質 39.8g 炭水化物 232.8g 別添 1540mg 食塩 6.5g	1414kcal 蛋白質 56.7g 脂質 30.8g 炭水化物 222.3g 別添 1647mg 食塩 5.6g	1476kcal 蛋白質 54.4g 脂質 33.7g 炭水化物 239.0g 別添 1949mg 食塩 5.8g	1452kcal 蛋白質 51.6g 脂質 41.5g 炭水化物 217.1g 別添 1651mg 食塩 6.3g	1465kcal 蛋白質 52.5g 脂質 34.2g 炭水化物 235.1g 別添 1919mg 食塩 6.6g	1502kcal 蛋白質 54.8g 脂質 43.0g 炭水化物 225.4g 別添 1799mg 食塩 6.7g	1362kcal 蛋白質 53.2g 脂質 26.2g 炭水化物 225.8g 別添 1971mg 食塩 6.3g
	10	11	12	13	14	15	16
朝	米飯 ほうれん草のソテー 味噌汁 たいみそ	米飯 高野の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 サワラの照り焼き 大根のそぼろ煮 和え物 きなこプリン	米飯 鶏肉と茄子のニンニク味噌炒め かぼちゃの煮物 青菜とシラスの和え物 どら焼き	米飯 きつねうどん 大根の煮物 ブロッコリーのごま和え 抹茶ハバロア クリームパン	米飯 赤魚の煮つけ ふきとさつま揚げ煮 茄子のおろし和え コーヒー牛乳	米飯 卵とじカツ丼 里芋大根煮 青菜のわさびマヨ和え コーヒーゼリー あんぱん	米飯 五目御飯 鯖の味噌煮 豆腐あんかけ 水ようかん いちごクレープ	米飯 エビフライ 冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え りんごジュース
夕	米飯 和風包み焼きあん ジャーマンポテト モロヘイヤのお浸し	米飯 鱈の塩焼き ぜんまい炒め煮 玉葱の酢の物	米飯 ボークチャップ 豆腐の中華煮 春雨サラダ	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 茶碗蒸し ちくわのゆかり和え	米飯 白身魚の山椒照り焼き つみれ煮 ささみのおろしポン酢	米飯 チキンのパジルソテー 大根のコンソメ煮 ごぼうサラダ	米飯 豚肉の中華炒め 里芋の煮物 きゅうりともやしの和え物
日計	1414kcal 蛋白質 54.4g 脂質 33.6g 炭水化物 222.5g 別添 2140mg 食塩 6.3g	1487kcal 蛋白質 59.8g 脂質 38.0g 炭水化物 229.1g 別添 1788mg 食塩 6.3g	1542kcal 蛋白質 54.9g 脂質 40.6g 炭水化物 240.0g 別添 1719mg 食塩 8.0g	1344kcal 蛋白質 55.6g 脂質 27.5g 炭水化物 215.1g 別添 1802mg 食塩 6.0g	1552kcal 蛋白質 57.1g 脂質 35.0g 炭水化物 247.5g 別添 1901mg 食塩 5.8g	1588kcal 蛋白質 59.1g 脂質 52.0g 炭水化物 221.7g 別添 1695mg 食塩 8.0g	1458kcal 蛋白質 50.6g 脂質 34.1g 炭水化物 235.5g 別添 1965mg 食塩 5.8g
	17	18	19	20(春分の日)	21	22	23
朝	米飯 キャベツの卵炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 じゃがいもそぼろ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 たいみそ	米飯 卵炒め 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぼちゃの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 鶏マヨ れんこんきんぴら 白菜の梅和え きなこプリン	米飯 赤魚の照り焼き かぼちゃの豆乳クリーム煮 塩昆布和え どら焼き	米飯 キーマカレー サラダ ピーチヨーグルト クリームパン	春の炊き込みご飯 さわらの西京焼き がんも煮 菜の花の胡麻和え コーヒー牛乳	米飯 ホックの七味マヨ焼き 冬瓜の煮物 茄子の梅和え あんぱん	米飯 鶏肉の照り焼き しんじょう煮 ブロッコリーの胡麻和え いちごクレープ	米飯 豚肉の卵とじ さつま芋の煮物 白菜のツナ和え りんごジュース
夕	米飯 白身魚の蒸しあん 高野豆腐の卵とじ お浸し	米飯 豚肉の煮物 ほうれん草のソテー マロニーサラダ	米飯 干草焼き シュウマイ なめたけおろし	米飯 グリルチキン 里芋のそぼろ煮 ナムル	米飯 豚肉の中華炒め タコ焼き 中華炒め	米飯 アジの甘だれ焼き 煮豆 くるみ和え	米飯 鯖の山椒煮 大根の金平 中華和え
日計	1543kcal 蛋白質 57.7g 脂質 45.9g 炭水化物 223.2g 別添 2057mg 食塩 6.3g	1460kcal 蛋白質 60.3g 脂質 29.9g 炭水化物 235.3g 別添 2124mg 食塩 6.4g	1467kcal 蛋白質 51.3g 脂質 38.7g 炭水化物 226.6g 別添 1737mg 食塩 6.1g	1441kcal 蛋白質 60.8g 脂質 32.1g 炭水化物 223.5g 別添 1795mg 食塩 7.0g	1496kcal 蛋白質 51.7g 脂質 42.8g 炭水化物 221.7g 別添 1668mg 食塩 6.6g	1459kcal 蛋白質 59.5g 脂質 36.7g 炭水化物 221.9g 別添 1816mg 食塩 5.9g	1497kcal 蛋白質 55.1g 脂質 44.3g 炭水化物 226.2g 別添 2003mg 食塩 5.5g
	24	25	26	27	28	29	30
朝	米飯 野菜炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 里芋の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 がんも煮 味噌汁 うめびしお	米飯 白菜の煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 大根の旨煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 エッグソテー 味噌汁 うめびしお	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 カレイのバター醤油焼き 里芋の煮物 ほうれん草の中華和え きなこプリン	米飯 ムツの照り焼き 白菜の旨煮 焼きナス どら焼き	米飯 鶏肉のクリーム煮 なめこのみぞれ煮 お浸し クリームパン	米飯 えびピラフ スペイン風オムレツ 白菜とハムのサラダ 杏仁マース コーヒー牛乳	米飯 白身魚のムニエル 車麩の煮物 大根とろろ あんぱん	米飯 鯖の味噌焼き かぼちゃの煮物 酢の物 いちごクレープ	米飯 松風焼き 冬瓜のつすく煮 じゃがいもの和え りんごジュース
夕	米飯 鶏肉のマヨポン炒め ふきとあげの煮物 チンゲン菜の和え物	米飯 豚肉の野菜炒め かぶの煮物 なます	米飯 白身魚の香味焼き ほうれん草のソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 赤魚の生姜煮 煮物 春雨の酢の物	米飯 八宝菜 焼売 エントウ味の味噌マヨ和え	米飯 鶏肉の蜂蜜照り焼き ひじき五目煮 青菜の湯葉和え	米飯 赤魚の酒蒸し 煮炊 もやしの中華和え
日計	1498kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.6g 炭水化物 217.4g 別添 2145mg 食塩 6.0g	1432kcal 蛋白質 51.2g 脂質 32.4g 炭水化物 228.8g 別添 2169mg 食塩 5.7g	1379kcal 蛋白質 54.8g 脂質 31.9g 炭水化物 219.2g 別添 2169mg 食塩 6.5g	1472kcal 蛋白質 57.0g 脂質 29.2g 炭水化物 242.3g 別添 1871mg 食塩 7.3g	1512kcal 蛋白質 53.7g 脂質 40.7g 炭水化物 229.7g 別添 1846mg 食塩 6.1g	1411kcal 蛋白質 56.8g 脂質 34.9g 炭水化物 221.7g 別添 1974mg 食塩 6.7g	1362kcal 蛋白質 55.2g 脂質 24.4g 炭水化物 227.0g 別添 2040mg 食塩 6.7g

☆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。