

3月 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
							1	
朝食	<p>徐々に気温が上がり日中は暖かさを感じられる日もあり、春の訪れを感じられるようになってきました。</p> <p>3月3日はひな祭りです。女の子の幸せと健やかな成長を祈るもので、ひな人形を飾ってお祝いします。もともとは人形が身代わりになって邪気を祓うと信じられていたことから、流し雛の儀式が起源となっているそうです。</p>						ご飯・味噌汁 じゃが芋煮 パンパンドレ和え	
昼食							ご飯 鶏肉の梅煮 茄子生姜煮 ごま和え	
夕食							ご飯・味噌汁 魚の照焼き レモンペッパー炒め 大豆ひじき	
カロリー 塩分							1411 kcal 5.4 g	
	2	3	4	5	6	7	8	
朝食	ご飯・味噌汁 信田煮 和風ドレ和え	ご飯・味噌汁 豆腐と海老の旨煮 青菜の和え物	ご飯・味噌汁 柳川風煮 コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 かぶそぼろ煮 サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 里芋柚子醤油煮 梅和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ ナムル	パン・スープ又はご飯・味噌汁 コンソメ煮 白ドレ和え	
昼食	ご飯 かに玉あんかけ 冬瓜洋風煮 パジルドレ和え	桜ちらし寿司 魚の幽庵焼き お浸し	ご飯 豚肉塩だれ炒め ふきの甘辛煮 ゆかり和え	ご飯 ハムチーカツ 茄子ミートソース炒め お浸し	ご飯 魚の南部焼き 厚揚げ煮 生姜醤油和え	カレーライス ソテー みかん缶	ご飯 海老ボールオイスター炒め 茄子南蛮風 茶碗蒸し	
夕食	ご飯・味噌汁 牛肉のバーベキュー炒め 里芋煮 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 南瓜コロッケ かぶ煮 ツナ和え	ご飯・味噌汁 魚のレモンペッパー焼き 厚揚げ旨煮 和え物	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ じゃが芋照り煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 鶏肉のパジル焼き 冬瓜の旨煮 サラダ	ご飯・味噌汁 魚の葱味噌焼き お浸し ビーンズチャップ	ご飯・味噌汁 とんかつ さつま揚げの煮物 和え物	
カロリー 塩分	1310 kcal 5.4 g	1306 kcal 5.5 g	1351 kcal 5.1 g	1462 kcal 5.3 g	1417 kcal 5.4 g	1484 kcal 5.7 g	1399 kcal 5.5 g	
	9	10	11	12	13	14	15	
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げ酢豚風 辛子和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋トマト煮 柚子和え	ご飯・味噌汁 豆腐オランダ煮 青菜のお浸し	ご飯・味噌汁 牛蒡の胡麻味噌煮 イタリヤンドレ和え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 いか大根 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 香味ドレ和え	
昼食	ご飯 焼売野菜あんかけ 山椒煮 さざなみ和え	ご飯 牛肉のブルコギ風 茄子の煮しめ パンパンドレ和え	ご飯 メンチカツ かぶの旨煮 中華ドレ和え	ご飯 魚の香草焼き 大根コンソメ煮 ピーナッツ和え	ぎつねうどん シーザーサラダ りんごゼリー	ご飯 豚肉のきのこ炒め 茄子揚げ浸し わさび醤油和え	ご飯 魚のムニエル 冬瓜なめこ煮 和風ドレ和え	
夕食	ご飯・味噌汁 魚の生姜焼き ごま醤油煮 おかか和え	ご飯・味噌汁 オムレツ 里芋煮 なめたけ和え	ご飯・味噌汁 南瓜のシチュー 和風春雨炒め チーズのサラダ	ご飯・味噌汁 海老フライ 麻婆茄子 和風ドレ和え	ご飯・味噌汁 魚の塩麹焼き 蒸し鶏サラダ 金時豆煮	ご飯・味噌汁 すり身揚げ ツナじゃが お浸し	ご飯・味噌汁 ハンバーグ バター醤油炒め パッチョドレ和え	
カロリー 塩分	1317 kcal 5.3 g	1517 kcal 5.4 g	1467 kcal 5.7 g	1383 kcal 5.3 g	1548 kcal 5.5 g	1428 kcal 5.4 g	1401 kcal 5.2 g	
	16	17	18	19	20	21	22	
朝食	ご飯・味噌汁 ポトフ煮 ゆかり和え	ご飯・味噌汁 茄子の味噌炒め うの花	ご飯・味噌汁 厚揚げ塩だれ炒め 印元サラダ	ご飯・味噌汁 パンキンキッシュ風 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 ふきとうす揚げの煮物 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋甘辛煮 磯和え	パン・スープ又はご飯・味噌汁 ミネストローネ風 サラダ	
昼食	ご飯 鶏の照焼き 中華煮 コールスローサラダ	ご飯 かに玉あんかけ 里芋煮 和え物	ご飯 白身魚フライ 南瓜いとこ煮 華風和え	カレーライス マカロニサラダ 黄桃缶	ご飯 海老ボールチリソース炒め 冬瓜の旨煮 サウザンドレ和え	ご飯 魚の山椒焼き 五目煮 パジルサラダ	ご飯 豚肉のビビンバ風 里芋の旨煮 お浸し	
夕食	ご飯・味噌汁 八宝菜 車麩の煮物 とろろ和え	ご飯・味噌汁 魚のみりん焼き 生姜煮 梅和え	ご飯・味噌汁 牛肉の時雨煮 ズッキーニソテー サラダ	ご飯・味噌汁 魚の西京焼き かぶとろろみ煮 ごま和え	ご飯・味噌汁 ささみ天 野菜炒め 和え物	ご飯・味噌汁 豆乳ステーキ ゆず醤油煮 甘いもサラダ	ご飯・味噌汁 魚の梅風味焼き 茄子チンジャオ風炒め たらこマヨ和え	
カロリー 塩分	1367 kcal 5.5 g	1337 kcal 5.5 g	1446 kcal 5.4 g	1467 kcal 5.6 g	1440 kcal 5.4 g	1396 kcal 5.2 g	1432 kcal 5.4 g	
	23	24	25	26	27	28	29	
朝食	ご飯・味噌汁 炒り豆腐 ぬた和え	ご飯・味噌汁 大根の旨煮 わさび醤油和え	ご飯・味噌汁 里芋土佐煮 なめたけ和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋中華煮 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 おろし和え	ご飯・味噌汁 卵とじ かにかまサラダ	
昼食	ご飯 クラムチャウダー バター醤油炒め 春雨サラダ	ご飯 魚の磯辺焼き かぶそぼろ煮 白ドレ和え	豚丼 お浸し ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 茄子オイスター炒め ビーフンサラダ	ご飯 魚の柚子味噌焼き しんじょうのあんかけ コールスローサラダ	ご飯 南瓜コロッケ かぶ煮 香味和え	ご飯 魚の煮付け ゆかり和え 金時豆煮	
夕食	ご飯・味噌汁 牛肉の野菜炒め 和え物 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 玉子サラダフライ ブロッコリーソテー ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 魚のごま醤油焼き かぶの照り煮 人参しりしり	ご飯・味噌汁 オムレツ レモンペッパー炒め オクラ和え物	ご飯・味噌汁 チーズ in メンチカツ 里芋煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 豚肉のボン酢炒め 豆腐と冬瓜の旨煮 サラダ	ご飯・味噌汁 肉団子甘辛あんかけ カリフラワー煮 南瓜サラダ	
カロリー 塩分	1430 kcal 5.4 g	1237 kcal 5.4 g	1436 kcal 5.3 g	1423 kcal 5.5 g	1371 kcal 5.4 g	1461 kcal 5.1 g	1335 kcal 5.4 g	
	30	31						
朝食	ご飯・味噌汁 大根照り煮 くるみマヨ和え	ご飯・味噌汁 里芋煮ころがし 金平牛蒡						
昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト風 青しそドレ和え	ご飯 筑前煮 和風パスタ お浸し						
夕食	ご飯・味噌汁 魚の塩焼き 茄子ケチャップ煮 ほうれん草サラダ	ご飯・味噌汁 焼売甘酢あんかけ 冬瓜味噌煮 ナムル						
カロリー 塩分	1460 kcal 5.1 g	1374 kcal 5.4 g						

※栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g(260kcal)です。