

3月間献立表

	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日	日 5日	月 6日	火 7日
朝	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 漬物 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ	ご飯 味噌汁 鯛つみれの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 すまし汁 ずり揚げの甘辛煮 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の塩焼き 佃煮 フルーツ	パン コンソメスープ 野菜ソテー ヨーグルト	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 漬物 フルーツ
エネルギー	421kcal	446kcal	440kcal	393kcal	388kcal	323kcal	471kcal
昼	赤飯 若竹汁 魚の春風蒸し 里芋の煮物 木の芽味噌がけ 春の煮ごり フルーツ	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ピーマンのじゅあ炒め なめこのおろし和え ゼリー	三色散らし寿司 すまし汁 つぶら盛り合わせ 葉の花の胡麻和え フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 魚の明太マヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 ｽｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞ ｳの和え物 フルーツ	ビビンバ風丼 わかめスープ えび焼売 青梗菜のナムル ゼリー	ご飯 味噌汁 魚の甘露煮 車麩の卵とじ さっぱりしその実和え フルーツ	ご飯 味噌汁 温しやぶ おから炒り煮 隠元のしらす和え フルーツ
エネルギー	533kcal	625kcal	677kcal	541kcal	609kcal	613kcal	578kcal
夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが 花豆腐の含め煮 キャベツの和え物	ご飯 味噌汁 魚の蒲焼き 卵豆腐の薄くずあんかけ カリフラワーの甘酢和え	ご飯 おでん ブロッコリーの梅和え 漬物盛り合わせ	ご飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め やわらかひろうすの煮物 ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き 里芋の旨煮 いんげんのタルタル和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩だれ炒め 彩り団子の煮物 春雨の和え物	ご飯 味噌汁 魚の酒蒸し こんにやくの炒め煮 ポテトサラダ
エネルギー	551kcal	515kcal	566kcal	617kcal	497kcal	527kcal	528kcal
総エネルギー	1640kcal	1652kcal	1703kcal	1621kcal	1645kcal	1523kcal	1650kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
朝	ご飯 味噌汁 いかとブロッコリーのソテー 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 納豆の炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 豚と野菜のソテー炒め 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 漬物 フルーツ
エネルギー	390kcal	391kcal	365kcal	413kcal	426kcal	423kcal	388kcal
昼	なすとベーコンのカレー 豆腐のふわふわ蒸し 5品目サラダ 漬物 ゼリー	焼きそば 中華スープ おにぎり 青梗菜の和え物 フルーツ	郷土料理(近畿地方) 手こね寿司(三重) お吸い物 赤鶏の五目炒め(滋賀) なばなの辛子和え(三重) オレンジケーキ(和歌山)	野沢菜チャーハン 春雨スープ かに焼売 もやしの中華和え フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのかか和え ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ かんぴょうの含め煮 胡麻ドレッシング フルーツ	ナポリタン パン コンソメスープ キャベツのサラダ フルーツ
エネルギー	885kcal	565kcal	548kcal	498kcal	592kcal	610kcal	616kcal
夕	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き 南瓜の炒め物 ほうれん草の中華和え	ご飯 味噌汁 魚のみりん焼き さつま芋の煮物 きゅうりの即席漬け	ご飯 味噌汁 玉子の吹き寄せ焼き 長芋のごま煮 タルタルサラダ	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め さつま芋の煮物 春菊の磯辺和え	ご飯 味噌汁 豚キムチ 魚型豆腐の炊き合わせ ひじきの胡麻和え	ご飯 味噌汁 魚のかいり風味焼き なすのひすい煮 小松菜の和え物	ご飯 すまし汁 寄せ鍋風煮込み 大根の旨煮 さつま芋の角切りサラダ
エネルギー	521kcal	515kcal	542kcal	522kcal	653kcal	561kcal	534kcal
総エネルギー	1913kcal	1552kcal	1501kcal	1540kcal	1760kcal	1715kcal	1632kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮込み 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 炒り卵 漬物 フルーツ	パン オニオンスープ ツナソテー フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 木くらげの玉子とじ 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 やわらかひろうすの煮物 佃煮 フルーツ
エネルギー	393kcal	426kcal	347kcal	393kcal	369kcal	366kcal	477kcal
昼	ご飯 味噌汁 肉豆腐 茶碗蒸し もやしの酢の物 フルーツ	ねぎとろ丼 すまし汁 若竹煮 ほうれん草のおかか和え ゼリー	ご飯 味噌汁 豚カツ なすの含め煮 かぼちゃサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 魚のかば焼き 炊き合わせ 小松菜のなめ茸和え フルーツ	しゃぶくうどん おにぎり れんこんの含め煮 キャベツの磯辺和え フルーツ	ひじきの混ぜ寿司 すまし汁 野菜と煮豆の天麩羅 白菜の和え物 ゼリー	ご飯 かき玉汁 豚肉のｽﾃｰｷｰｽがけ じゃが芋の煮物 小松菜の酢味噌和え フルーツ
エネルギー	637kcal	535kcal	798kcal	637kcal	486kcal	694kcal	581kcal
夕	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 蓮根のピリ辛炒め かにかま和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅蒸し 長芋の白煮 アスパラの和え物	ご飯 味噌汁 魚のみりん漬け焼き がんもの煮物 かまぼこの酢の物	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 さつまいも甘煮 人参のピーナツ和え	ご飯 コンソメスープ 魚の香草焼き ポークビーンズ フレッシュサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の茸あんかけ おからの炒り煮 隠元の梅おかか和え	ご飯 味噌汁 魚のﾏﾆｰｼﾞﾝｸﾞ ｸﾙﾙｸﾙ添え 大根の旨煮 ささみと和え
エネルギー	549kcal	499kcal	523kcal	564kcal	516kcal	508kcal	519kcal
総エネルギー	1748kcal	1534kcal	1773kcal	1653kcal	1474kcal	1635kcal	1892kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝	パン ジャム オニオンスープ マカロニソテー ヨーグルト	ご飯 すまし汁 魚の塩焼き ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 たいみそ フルーツ	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー 佃煮 フルーツ	フレンチトースト コンソメスープ ツナと野菜のソテー フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜と玉子炒め ふりかけ フルーツ
エネルギー	387kcal	386kcal	442kcal	414kcal	329kcal	358kcal	423kcal
昼	ご飯 味噌汁 魚の刺身焼き かぼちゃの煮物 ｶｯﾌﾞﾗｰのわさび和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 切干大根の炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰｰｰｰｰｰｰｰ ゼリー	コロケカレー ほうれん草のﾊﾞｰﾝｰｰ フレンチサラダ 漬物 フルーツ	竹の子と鶏肉の炊き込みご飯 味噌汁 魚のしそ風味焼き さつま芋の煮物 かまぼこのおかか和え フルーツ	釜揚げうどん いなり寿司 長芋の磯風味天ぶら きゅうりの塩昆布和え フルーツ	ご飯 すまし汁 魚のねぎ味噌焼き 花型豆腐のあんかけ ほうれん草の和え物 ゼリー	ミックスピラフ ホワイトスープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰｰｰ チーズサラダ フルーツ
エネルギー	594kcal	714kcal	757kcal	561kcal	561kcal	564kcal	553kcal
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の照りマヨ焼き 里芋といかの煮物 ｲﾝﾄﾞ ｳのﾎﾝｰｰｰ	ご飯 味噌汁 魚と白菜の塩麹蒸し 筍のおかか煮 白和え	ご飯 味噌汁 魚の煮付け たくあんのみ かにかまの和え物	ご飯 すまし汁 牛肉の柳川風 なすの田楽 ｶｯﾌﾞﾗｰのﾏｰｰ	ご飯 味噌汁 魚のゆず胡椒焼き 高野豆腐の含め煮 ささ身の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉のｽｲｰｰｰｰ炒め 厚揚げの煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 アスパラのﾋｰｰｰ
エネルギー	500kcal	456kcal	447kcal	766kcal	497kcal	628kcal	533kcal
総エネルギー	1545kcal	1732kcal	1713kcal	1866kcal	1498kcal	1712kcal	1609kcal
29日	30日	31日					
朝	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐の含め煮 佃煮 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ ハムと納豆の炒め物 ヨーグルト				
エネルギー	423kcal	368kcal	337kcal				
昼	海鮮散らし寿司 赤だし 金平ごぼう キャベツの浅漬け フルーツ	ご飯 味噌汁 つくねハンバーグ きのこの当座煮 白菜の甘酢和え ゼリー	ご飯 味噌汁 魚のさらさら蒸し 揚げ茄子のﾎﾝｰｰ もやしの磯辺和え フルーツ				
エネルギー	511kcal	634kcal	548kcal				
夕	ご飯 すまし汁 蒸し豚のみぞれあんかけ ビーフン炒め ｶｯﾌﾞﾗｰの甘味噌和え	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き 大根の甘辛煮 小松菜のくるみ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩だれ炒め 里芋のごま煮 中華サラダ				
エネルギー	517kcal	503kcal	507kcal				
総エネルギー	1558kcal	1573kcal	1480kcal				

*仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。