

### 3月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

1000 常食

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	千草卵焼き コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ミネストローネ マカロニサラダ コンソメスープ(パイン) ヨーグルト 食パン	ウイナーソーテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	厚焼き玉子 切干大根煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	スクランブルエッグ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	目玉焼き ポテトサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	れんこんと肉団子の煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	肉野菜炒め おぐらの梅和え 茄子のボン酢和え 味噌汁 米飯	鶏ごぼう照り焼き ほうれん草のナムル ブロッコリーサラダ 味噌汁 米飯	ちらし寿司☆ひな祭り☆ 桜餅 五目卵の花 すまし汁	味噌ラーメン チンゲン菜と油揚げのごま生姜和え オレンジ	豆腐ハンバーグ(和風きのこあんかけ) キャベツのコールスロー ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 米飯	ぶりの西京焼き 海藻サラダ ほうれん草のツナ和え すまし汁 米飯	肉豆腐 春雨サラダ 大根キムチ すまし汁 米飯
夕	赤魚の香味焼き カリフラワーの中華和え いんげんのピーナッツ和え すまし汁 米飯	肉団子の甘酢あん 漬物(しば漬) 菜の花の味噌和え すまし汁 米飯	アジフライ ゆず大根 スナップエンドウの炒め 味噌汁 米飯	鶏大根 いんげんのごま和え 海藻と玉ねぎの酢の物 すまし汁 米飯	豚肉の甘酢炒め 菜の花の梅和え 漬物(高菜漬) 味噌汁 米飯	鶏肉とピーマンの香味炒め かぼちゃの煮物 小松菜のゆず和え すまし汁 米飯	ほっけの塩焼き 浅漬け 菜の花のごまドレ和え 味噌汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,289 55.4 37.3 193.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,784 450 13.8 8.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,395 52.6 39.3 218.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,539 392 15.6 8.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,388 46.1 40.6 219.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,214 408 14.3 8.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,401 55.7 37.9 217.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,589 386 12.2 10.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,296 53.0 38.5 196.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,618 559 14.7 7.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,403 57.8 39.0 215.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,677 346 10.9 9.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,378 58.5 30.5 224.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,622 363 9.6 8.2

	08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	ミートオムレツ スナップエンドウのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	千草卵焼き カリフラワーのサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 食パン	ウイナーソーテー スパゲティサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	さつまあげと野菜のソーテー 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	オムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ボトフ風 マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	目玉焼き ひじき煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	鶏の葱だれ焼き 温野菜サラダ おぐらとわかめの胡麻醤油和え 味噌汁 米飯	☆チキンカレー☆ コーンサラダ 根菜マリネ コンソメスープ	青椒肉絲 湯豆腐 もやしときゅうりの中華サラダ すまし汁 米飯	さばの和風おろしだれ カリフラワーの梅にんにく和え 五目卵の花 味噌汁 米飯	豚肉けんちんうどん 白菜のおかかボン酢和え バナナ	チキンソテーマトソース かにかまサラダ ピーマンのマリネ コンソメスープ 米飯	和風ハンバーグ ブロッコリーの和風ナムル かぼちゃの煮物 味噌汁 米飯
夕	ポークソーテーデミグラスソース がんもの含め煮 いんげんの味噌和え すまし汁 米飯	かれいの胡麻風味焼き 漬物(しその実) 茄子の煮浸し 味噌汁 米飯	鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜のごま和え キャベツのおかか和え 味噌汁 米飯	豚肉の生姜焼き ほうれん草のおひたし 漬物(しば漬) すまし汁 米飯	鶏の照り焼き ブロッコリーのゆずごま和え インゲンと茄子の味噌炒め すまし汁 米飯	豚肉と白菜の辛味噌炒め 菜の花のピーナッツ和え おぐらの梅和え すまし汁 米飯	赤魚の煮付け スナップエンドウの炒め チンゲン菜ともやし中華和え すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,431 61.5 48.2 200.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,903 539 15.4 7.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,420 53.7 44.9 209.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,693 441 12.5 10.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,474 60.4 48.2 209.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,648 400 11.4 8.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,436 57.8 41.7 216.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,696 402 12.7 7.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,265 54.5 42.7 178.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,610 419 12.8 8.9	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,397 56.2 46.8 200.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,771 452 13.5 7.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,307 49.1 23.3 232.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,540 365 12.6 8.8

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	スクランブルエッグ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	ミートオムレツ スナップエンドウのサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ウイナーソーテー コーンのサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 食パン	厚焼き玉子 切干大根煮 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン	オムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	さつまあげと野菜のソーテー 納豆 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	甘辛鶏ごぼう 海藻と玉ねぎの酢の物 ほうれん草の梅かつお和え すまし汁 米飯	麻婆茄子 キャベツとツナのナムル オレンジ すまし汁 米飯	豚しゃぶのごまだれ(温) ピーマンの和え物 大根の梅肉和え 味噌汁 米飯	焼きそば 海藻サラダ ブロッコリーのツナ和え	鶏のごま味噌照り焼き ほうれん草のナムル 茄子の煮浸し すまし汁 米飯	さわらの和風きのこソースかけ おぐらとわかめの酢の物 小松菜の梅和え 味噌汁 米飯	豚キムチ がんもの含め煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 米飯
夕	ほっけの塩焼き 菜の花のサラダ ゆず白菜 味噌汁 米飯	チキンソテー大葉おろし 里芋の煮物 小松菜のくるみ和え 味噌汁 米飯	エビカツ いんげんのおかか和え 漬物(高菜漬) すまし汁 米飯	チキンソテーデミグラスソース 浅漬け カリフラワーのにんにく醤油和え 味噌汁 米飯	豚肉のボン酢炒め 菜の花の香味ゆず和え キャベツのコールスロー 味噌汁 米飯	肉団子の甘酢あん 漬物(しば漬) チンゲン菜のおひたし 味噌汁 米飯	鶏大根 ほうれん草のごま味噌和え 湯豆腐 すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,317 58.4 40.7 191.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,689 483 12.7 8.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,468 49.8 47.6 219.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,711 354 13.6 7.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,398 46.2 52.0 198.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,586 432 12.2 7.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,364 54.8 35.1 219.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,686 305 14.3 10.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,466 57.8 57.1 193.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,718 480 12.4 7.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,288 53.6 32.0 208.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,645 486 13.5 8.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,431 66.3 37.9 215.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,801 486 12.7 7.7

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	ポトフ風 スバゲティサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	千草卵焼き 菜の花のサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	スクランブルエッグ コーンのサラダ フルーツ缶(パイン) 牛乳 食パン	れんこんと肉団子の煮物 納豆 鮭ふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯	ウインナーソーテー ポテトサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト 食パン	ミートオムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	目玉焼き ひじき煮 わさびふりかけ ヨーグルト 味噌汁 米飯
昼	ハンバーグのトマトソース 五目卵の花 キャベツのツナサラダ すまし汁 米飯	☆チキンカレー☆ コーンサラダ ビクルス コンソメスープ	豚肉とキャベツの塩だれ炒め 菜の花のボン酢和え 温野菜サラダ すまし汁 米飯	チキンクリームシチュー かにかまサラダ ピーマンのマリネ バターロール	山菜きつねそば キャベツときゅうりの中華風サラダ おぐらの梅おかかかえ	さばの照り焼き 茄子の煮浸し 小松菜と蒸し鶏のごまドレ和え すまし汁 米飯	鶏肉のさっぱりレモン煮 キャベツのおかかかえ ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁 米飯
夕	赤魚の胡麻風味焼き きんぴらごぼう いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 米飯	かれいの煮付け 漬物(しその実) おぐらとわかめの胡麻醤油和え すまし汁 米飯	チキンソーテー和風ソース スナップエンドウの炒め チンゲン菜ともやしの中華和え 味噌汁 米飯	豚肉の甘酢炒め ブロッコリーの和風ナムル ゆず大根 すまし汁 米飯	鶏肉とピーマンの香味炒め 漬物(高菜漬) カリフラワーのゆずごま和え 味噌汁 米飯	豚肉のにんにく生姜焼き 白菜とわかめのサラダ いんげんの味噌和え すまし汁 米飯	ぶりの西京焼き 大根ときゅうりの酢の物 和風和え物 すまし汁 米飯
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,470 54.7 52.0 208.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,722 490 14.8 8.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,283 52.5 32.3 206.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,692 491 14.3 10.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,371 57.0 45.1 196.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,757 454 12.9 6.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,426 56.2 39.0 221.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,854 421 13.2 7.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,299 50.4 36.8 200.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,320 333 15.4 10.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,445 56.5 52.4 197.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,774 461 11.9 8.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,409 58.8 38.3 215.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,638 354 9.2 7.9
	29日(日)	30日(月)	31日(火)				
朝	ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) 牛乳 食パン	千草卵焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン	オムレツ コーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 食パン				
昼	豚肉のオイスターソース炒め 湯豆腐 小松菜のごま味噌和え すまし汁 米飯	キムチそぼろ丼 ほうれん草のナムル 浅漬け 味噌汁	鮭の胡麻風味焼き キャベツときゅうりのツナサラダ 海藻と玉ねぎの酢の物 味噌汁 米飯				
夕	チキンソーテー大葉おろし 漬物(しば漬) がんと煮物 味噌汁 米飯	ほっけの塩焼き チンゲン菜ともやしのごまおかかかえ 茄子のボン酢和え すまし汁 米飯	ハンバーグのデミグラスソース 漬物(しその実) 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁 米飯				
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,454 61.9 51.5 198.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,744 545 12.3 8.0	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,353 57.3 47.0 188.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,745 525 12.0 9.2	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,334 56.3 39.2 199.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,583 471 12.7 9.0				