

# Weekly Menu



# 3月

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	御飯 竹輪の煮物 青梗菜の磯和え 納豆 味噌汁	御飯 ツナと野菜の炒め物 千切り野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 がんと野菜の煮物 大根と蒸し鶏のサラダ 味噌汁	パン ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 炒り卵 豆腐サラダ たいみそ 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の煮物 盛合せサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 423 kcal	エネルギー 386 kcal	エネルギー 404 kcal	エネルギー 398 kcal	エネルギー 469 kcal	エネルギー 428 kcal	エネルギー 392 kcal
昼食	御飯 ホキの竜田揚げ 金平ごぼう 白菜のしその実和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 チキンソテー トマトソース かぶのコンソメ煮 ミモザサラダ オニオンスープ フルーツ		コロッケとツナの サンドイッチ 菜の花の卵ソテー チーズサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	御飯 白身魚のおろし煮 生姜風味 筑前煮 ブロッコリーの土佐酢和え 味噌汁 フルーツ	ターメリックライス 海老の トマトクリームカレー コーンポテトサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 豚肉の生姜焼き 大根の柚香煮 いんげんの味噌マヨ和え すまし汁 フルーツ
	エネルギー 535 kcal	エネルギー 583 kcal		エネルギー 604 kcal	エネルギー 587 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 572 kcal
おやつ	甘酒	ミルクプリン	水ようかん (抹茶)	フルーチェ	レーズンクリームサンド	カステラ	牛乳ケーキ
	エネルギー 49 kcal	エネルギー 72 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 43 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 67 kcal
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 油淋鶏ソース あさりと野菜のうま塩炒め 春雨サラダ わかめスープ	御飯 めばるの梅煮 茄子の味噌炒め 菜の花のわさび和え すまし汁	御飯 ポークチャップ ポテトのクリーム煮 サウザンサラダ 野菜スープ	御飯 鱈の野菜蒸し ひじきの煮物 オクラの酢の物 味噌汁	御飯 豚肉の葱塩炒め 冬瓜のかにあん 香の物 味噌汁	御飯 鶏もも肉の治部煮 厚揚げの炒めもの ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子の甘酢煮 白菜のかおり和え 味噌汁
	エネルギー 515 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 553 kcal	エネルギー 381 kcal	エネルギー 516 kcal	エネルギー 527 kcal	エネルギー 543 kcal
計	エネルギー 1522 kcal	エネルギー 1489 kcal	エネルギー 1494 kcal	エネルギー 1426 kcal	エネルギー 1656 kcal	エネルギー 1638 kcal	エネルギー 1574 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。

# Weekly Menu



# 3月

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝食	御飯 挽肉と野菜の炒め物 エンドウと卵のサラダ 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ ハムサラダ 漬物 味噌汁	パン 青菜とハムのソテー オニオンサラダ 野菜スープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 竹輪と野菜の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	パン 彩り野菜グリル 盛合せサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 ソーセージと野菜のソテー 胡瓜のカニマヨ和え のり佃煮 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト 厚焼き卵とツナ和え ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 443 kcal	エネルギー 371 kcal	エネルギー 426 kcal	エネルギー 363 kcal	エネルギー 400 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 406 kcal
昼食	御飯 鶏肉ときのこの バター醤油炒め がんもの煮物 わかめサラダ 味噌汁 ヨーグルト	☆五色バランスメニュー☆ 和風ロールキャベツ 白味噌仕立て 南瓜とツナの炒め物 白菜の塩昆布和え 御飯・味噌汁 フルーツゼリー	きつね蕎麦 里芋の田楽 胡瓜のしらす和え フルーツ	御飯 豚肉の玉葱ソース 小松菜のコンソメ煮 温野菜バーニャカウダ風 きのこスープ フルーツ	御飯 カツオカツと 野菜コロケ ビーフン炒め 春菊のわさび和え 味噌汁 フルーツゼリー	オムライス ミックスサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 親子煮 冬瓜の葛あん 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ
	エネルギー 570 kcal	エネルギー 468 kcal	エネルギー 449 kcal	エネルギー 555 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 533 kcal
おやつ	水ようかん(芋)	抹茶ワッフル	カステラドーナツ	チョコプリン	バナナケーキ	黒糖ケーキ	バニラブッセ
	エネルギー 78 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 57 kcal
夕食	御飯 白身魚の タルタル焼き カリフラワーのカレー炒め 大根サラダ ベーコンスープ	御飯 ホキのレモン醤油漬け 切干大根の煮物 いんげんの辛子和え 味噌汁	御飯 ポークピカタ 茄子のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 生姜香る めばるの煮つけ 温奴 菜の花の和風サラダ 味噌汁	御飯 鶏もも肉の味噌炒め 蓮根の煮物 香の物 すまし汁	御飯 鱈の和風ムニエル 五目大豆 わかめの酢の物 味噌汁	御飯 鯖の梅しそ焼き 金平ごぼう なめ茸おろし和え 味噌汁
	エネルギー 546 kcal	エネルギー 402 kcal	エネルギー 681 kcal	エネルギー 420 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 412 kcal	エネルギー 574 kcal
計	エネルギー 1637 kcal	エネルギー 1299 kcal	エネルギー 1669 kcal	エネルギー 1357 kcal	エネルギー 1641 kcal	エネルギー 1472 kcal	エネルギー 1570 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。



# Weekly Menu



# 3月

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝食	御飯 肉団子の野菜あんかけ ポテトサラダ 納豆 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 花野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ イタリアンサラダ コンソメスープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 挽肉と野菜の炒め物 カリフラワーの胡麻酢和え 味噌汁	パン ツナと野菜の炒め物 白菜の彩りサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 がんもの煮物 キャベツのドレッシング和え たいみそ 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 465 kcal	エネルギー 375 kcal	エネルギー 416 kcal	エネルギー 396 kcal	エネルギー 406 kcal	エネルギー 390 kcal	エネルギー 455 kcal
昼食	御飯 めばるのみりん焼き 大根のそぼろ煮 青梗菜の菜種和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 鶏肉の胡麻炒め かぼちゃの甘煮 小松菜のおかか和え 味噌汁 ヨーグルト	味噌バターコーン ラーメン 海鮮焼売 茄子の生姜和え フルーツ	御飯 ささみチーズフライと かぼちゃコロッケ 冬瓜の煮物 オクラともずくのポン酢和え 味噌汁 フルーツゼリー		★美味しい魚の日★ グリンピースご飯 鯖の菜の花焼き ふきと高野豆腐の炊き合せ エンドウの胡麻マヨ和え 若竹汁 フルーツ	豚丼 青梗菜の煮びたし 人参の真砂和え 味噌汁 フルーツゼリー
	エネルギー 499 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 610 kcal		エネルギー 632 kcal	エネルギー 596 kcal
おやつ	チョコレートワッフル	スイスロール	水ようかん	メープルケーキ	いちごプリン	抹茶ロールケーキ	牛乳ケーキ
	エネルギー 54 kcal	エネルギー 96 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 67 kcal
夕食	御飯 麻婆豆腐 ピーマンのしらす炒め 春雨サラダ 中華スープ	御飯 ホキの照り煮 大豆の煮物 キャベツの塩麴和え すまし汁	御飯 真あじの 柚子胡椒焼き 炒り豆腐 春菊の海苔和え 味噌汁	御飯 鯖の煮付け 青のりポテト 和風サラダ 味噌汁	御飯 白身魚の 味噌漬け焼き ほうれん草の錦糸和え 香の物 すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ ひじきの煮物 ブロッコリーと 蒸し鶏のサラダ 味噌汁	御飯 鯖のもろみ焼き さつま芋の甘煮 いんげんの香味和え すまし汁
	エネルギー 548 kcal	エネルギー 432 kcal	エネルギー 481 kcal	エネルギー 451 kcal	エネルギー 456 kcal	エネルギー 573 kcal	エネルギー 545 kcal
計	エネルギー 1566 kcal	エネルギー 1494 kcal	エネルギー 1589 kcal	エネルギー 1525 kcal	エネルギー 1519 kcal	エネルギー 1661 kcal	エネルギー 1663 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。

# Weekly Menu



# 3月

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	御飯 オムレツ 温野菜サラダ 納豆 味噌汁	御飯 ツナじゃが 白菜の胡麻和え 漬物 味噌汁	パン 挽肉と野菜のソテー サウザンサラダ 野菜スープ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 車麩の煮物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	パン ハムと野菜の炒め物 オニオンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 竹輪の煮物 ほうれん草のツナ和え うめびしお 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 453 kcal	エネルギー 389 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 355 kcal	エネルギー 391 kcal	エネルギー 379 kcal	エネルギー 394 kcal
昼食	御飯 豚肉のスタミナ炒め 揚げ茄子の田楽 春菊の白和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の唐揚げ 蓮根金平 小松菜の海苔和え 味噌汁 フルーツ	菜の花とベーコンの 和風スパゲティ ポークビーンズ コーンサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 鯖のソテー トマトソース かぼちゃのミルク煮 グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	☆SDGsメニュー☆ 大豆ミートの 麻婆茄子 焼売 三色ナムル 御飯・中華スープ 杏仁豆腐	ポークカレー シーザーサラダ ベジタブルスープ フルーツ	御飯 ぶりの香草パン粉焼き キャベツのソテー ミモザサラダ ポタージュスープ フルーツ
	エネルギー 627 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 662 kcal	エネルギー 652 kcal	エネルギー 680 kcal
おやつ	抹茶ワッフル	チョコプリン	紅茶ケーキ	水ようかん(栗)	バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド
	エネルギー 58 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 74 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 84 kcal
夕食	御飯 白身魚の カレームニエル 野菜のクリーム煮 イタリアンサラダ オニオンスープ	御飯 ホキの野菜蒸し ポン酢添え ビーフソテー オクラのなめ茸和え 味噌汁	御飯 鱈の明太マヨ焼き 竹輪の甘辛炒め いんげんのくるみ和え 味噌汁	御飯 ごま油香る 鶏もも肉の葱蒸し 切干大根の煮物 煮豆 味噌汁	御飯 真あじの塩焼き チンゲン菜の卵炒め 長葱とわかめのぬた和え 味噌汁	御飯 めばるの 甘酢あんかけ 春雨マヨサラダ 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の山椒焼き 玉子豆腐 白菜のゆかり和え 味噌汁
	エネルギー 516 kcal	エネルギー 425 kcal	エネルギー 476 kcal	エネルギー 528 kcal	エネルギー 470 kcal	エネルギー 478 kcal	エネルギー 498 kcal
計	エネルギー 1654 kcal	エネルギー 1402 kcal	エネルギー 1539 kcal	エネルギー 1545 kcal	エネルギー 1598 kcal	エネルギー 1589 kcal	エネルギー 1656 kcal

\*都合により献立を変更することがあります。



# Weekly Menu



# 3月

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)
朝食	御飯 炒り豆腐 ブロッコリーのドレッシング和え 納豆 味噌汁 エネルギー 491 kcal	御飯 ハムと野菜の塩炒め 和風サラダ 漬物 味噌汁 エネルギー 402 kcal	パン スクランブルエッグ 千切り野菜サラダ 白菜スープ 牛乳 エネルギー 395 kcal				
	御飯 鶏もも肉の柚庵焼き 五目金平 小松菜のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト エネルギー 595 kcal	御飯 豚肉のごまだれかけ がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ エネルギー 616 kcal	海鮮あんかけうどん 三色玉子焼き ブロッコリーの辛子和え フルーツゼリー エネルギー 517 kcal				
おやつ	マンゴープリン エネルギー 91 kcal	ゆずまんじゅう エネルギー 65 kcal	フルーチェ エネルギー 43 kcal				
夕食	御飯 鱈のムニエル タルタルソース エンドウとコーンのソテー サウザンサラダ コンソメスープ エネルギー 469 kcal	御飯 白身魚の菜種焼き ひじきの煮物 茄子のわさび和え 味噌汁 エネルギー 567 kcal	御飯 鶏肉と野菜の 葱塩炒め ふろふき大根 オクラのおかか和え すまし汁 エネルギー 487 kcal				
	計 エネルギー 1646 kcal	計 エネルギー 1650 kcal	計 エネルギー 1442 kcal				

\*都合により献立を変更することがあります。