

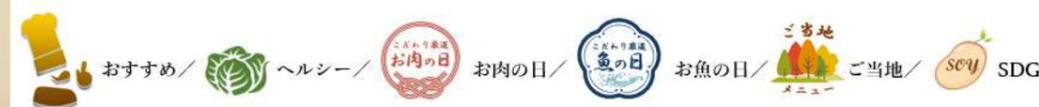
# Monthly Menu 3月

|       | 1(日)   | 2(月)   | 3(火)   | 4(水)   | 5(木)  | 6(金)   | 7(土)   |
|-------|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝食    | 御飯<br>竹輪の煮物<br>青梗菜の磯和え<br>納豆<br>味噌汁                          | 御飯<br>ツナと野菜の炒め物<br>千切り野菜サラダ<br>漬物<br>味噌汁   | パン<br>スクランブルエッグ<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                     | 麦御飯<br>とろろ芋<br>がんもと野菜の煮物<br>大根と蒸し鶏のサラダ<br>味噌汁                              | パン<br>ウインナーと野菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト             | 御飯<br>炒り卵<br>豆腐サラダ<br>たいみそ<br>味噌汁  | 御飯<br>肉団子と野菜の煮物<br>盛合せサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁               |
| 昼食    | <br><b>特食</b>  | 御飯<br>チキンソテー<br>トマトソース<br>かぶのコンソメ煮<br>ミモザサラダ<br>オニオンスープ<br>フルーツ                              | <br><b>行事食☆ひな祭り</b><br>ちらし寿司<br>茶碗蒸し<br>二色浸し<br>なめこの赤だし<br>フルーツゼリー | コロッケとツナの<br>ロールパンサンド<br>菜の花の卵ソテー<br>チーズサラダ<br>コーンポタージュ<br>ヨーグルト            | 御飯<br>白身魚のおろし煮<br>生姜風味<br>筑前煮<br>ブロッコリーの土佐酢和え<br>味噌汁<br>フルーツ  | ターメリックライス<br>海老の<br>トマトクリームカレー<br>ベーコンエッグ<br>コーンポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツゼリー               | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>大根の柚香煮<br>いんげんの味噌マヨ和え<br>すまし汁<br>フルーツ |
| おやつ   | 紅茶ケーキ  | ミルクプリン   | 水ようかん (抹茶)   | フルーツゼリー  | レーズンクリームサンド   | カステラ   | 牛乳ケーキ  |
| 夕食    | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>油淋鶏ソース<br>あさりと野菜のうま塩炒め<br>春雨サラダ<br>わかめスープ   | 御飯<br>めばるの梅煮<br>茄子の味噌炒め<br>菜の花のわさび和え<br>すまし汁   | 御飯<br>ポークチャップ<br>ポテトのクリーム煮<br>サウザンサラダ<br>野菜スープ                     | 御飯<br>鱈の野菜蒸し<br>ひじきの煮物<br>オクラの酢の物<br>味噌汁                                   | 御飯<br>豚肉の葱塩炒め<br>冬瓜のかにあん<br>香の物<br>味噌汁                        | 御飯<br>鶏もも肉の治部煮<br>厚揚げの炒めもの<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁  | 御飯<br>鯖の塩焼き<br>揚げ茄子の甘酢煮<br>白菜のかおり和え<br>味噌汁             |
| 8(日)  | 9(月)   | 10(火)  | 11(水)  | 12(木)  | 13(金)   | 14(土)  |  |
| 朝食    | 御飯<br>挽肉と野菜の炒め物<br>エンドウのサラダ<br>納豆<br>味噌汁                     | パン<br>クリームシチュー<br>オニオンサラダ<br>ヨーグルト   | 麦御飯<br>とろろ芋<br>竹輪と野菜の煮物<br>オクラのおかか和え<br>味噌汁                        | パン<br>彩り野菜グリル<br>盛合せサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                                | 御飯<br>ソーセージと野菜のソテー<br>胡瓜のカニマヨ和え<br>のり佃煮<br>味噌汁                | 御飯<br>ジャーマンポテト<br>キャベツのツナ和え<br>ふりかけ<br>味噌汁   |  |
| 昼食    | 御飯<br>鶏肉ときのこの<br>バター醤油炒め<br>がんもの煮物<br>わかめサラダ<br>味噌汁<br>ヨーグルト | <br><b>☆五色バランスメニュー☆</b><br>和風ロールキャベツ<br>白味噌仕立て<br>南瓜とツナの炒め物<br>白菜の塩昆布和え<br>御飯・味噌汁<br>フルーツゼリー | きつね蕎麦<br>里芋の田楽<br>胡瓜のしらす和え<br>フルーツ                                 | 御飯<br>豚肉の玉葱ソース<br>小松菜のコンソメ煮<br>温野菜バーニャカウダ風<br>きのこスープ<br>フルーツ               | 御飯<br>カツオカツ<br>ビーフン炒め<br>春菊のわさび和え<br>味噌汁<br>フルーツゼリー           | 御飯<br>キーマカレー<br>ミニオムレツ<br>ミックスサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                                      | 御飯<br>親子煮<br>冬瓜の葛あん<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁<br>フルーツ          |
| おやつ   | 誕生日ケーキ   | 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   |
| 夕食    | 御飯<br>白身魚の<br>タルタル焼き<br>カリフラワーのカレー炒め<br>大根サラダ<br>ベーコンスープ     | 御飯<br>ホキのレモン醤油漬け<br>切干大根の煮物<br>いんげんの辛子和え<br>味噌汁  | 御飯<br>ポークピカタ<br>茄子のトマト煮<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ                      | 御飯<br>生姜香る<br>めばるの煮つけ<br>温奴<br>菜の花の和風サラダ<br>味噌汁                            | 御飯<br>鶏もも肉の味噌炒め<br>蓮根の煮物<br>香の物<br>すまし汁                       | 御飯<br>鱈の和風ムニエル<br>五目大豆<br>わかめの酢の物<br>味噌汁   | 御飯<br>鯖の梅しそ焼き<br>金平ごぼう<br>なめ茸おろし和え<br>味噌汁              |
| 15(日) | 16(月)  | 17(火)  | 18(水)  | 19(木)  | 20(金)   | 21(土)  |  |
| 朝食    | 御飯<br>肉団子の野菜あんかけ<br>ポテトサラダ<br>納豆<br>味噌汁                      | パン<br>スクランブルエッグ<br>イタリアンサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト  | 麦御飯<br>とろろ芋<br>挽肉と野菜の炒め物<br>カリフラワーの胡麻酢和え<br>味噌汁                    | パン<br>ツナと野菜の炒め物<br>白菜の彩りサラダ<br>野菜スープ<br>ヨーグルト                              | 御飯<br>がんもの煮物<br>キャベツのドレッシング和え<br>たいみそ<br>味噌汁                  | 御飯<br>ウインナーと野菜の炒め物<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁   |  |
| 昼食    | 御飯<br>めばるのみりん焼き<br>大根のそぼろ煮<br>青梗菜の菜種和え<br>味噌汁<br>フルーツゼリー     | 御飯<br>鶏肉の胡麻炒め<br>かぼちゃの甘煮<br>小松菜のおかか和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト  | 味噌バターコーン<br>ラーメン<br>海鮮焼売<br>茄子の生姜和え<br>フルーツ                        | 御飯<br>ささみチーズフライ<br>冬瓜の煮物<br>オクラともずくのボン酢和え<br>味噌汁<br>フルーツゼリー                | 御飯<br>肉じゃが<br>五目金平<br>青菜の柚子しめじ<br>味噌汁<br>フルーツ                 | <br><b>★美味しい魚の日★</b><br>グリーンピースご飯<br>鯖の菜の花焼き<br>ふきと高野豆腐の炊き合せ<br>エンドウの胡麻マヨ和え<br>若竹汁<br>フルーツ | 御飯<br>豚肉の塩麴炒め<br>青梗菜の煮びたし<br>人参の真砂和え<br>味噌汁<br>フルーツゼリー |
| 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  |
| 夕食    | 御飯<br>麻婆豆腐<br>ピーマンのしらす炒め<br>春雨サラダ<br>中華スープ                   | 御飯<br>ホキの照り煮<br>大豆の煮物<br>キャベツの塩麴和え<br>すまし汁   | 御飯<br>真あじの<br>柚子胡椒焼き<br>炒り豆腐<br>春菊の海苔和え<br>味噌汁                     | 御飯<br>鱈の煮付け<br>青のりポテト<br>和風サラダ<br>味噌汁                                      | 御飯<br>白身魚の<br>味噌漬焼き<br>ほうれん草の錦糸和え<br>香の物<br>すまし汁              | 御飯<br>照り焼きハンバーグ<br>ひじきの煮物<br>ブロッコリーと<br>蒸し鶏のサラダ<br>味噌汁                                     | 御飯<br>鯖のもろみ焼き<br>さつま芋の甘煮<br>いんげんの香味和え<br>すまし汁          |
| 22(日) | 23(月)  | 24(火)  | 25(水)  | 26(木)  | 27(金)   | 28(土)  |  |
| 朝食    | 御飯<br>オムレツ<br>温野菜サラダ<br>納豆<br>味噌汁                            | パン<br>具だくさんクリームスープ<br>サウザンサラダ<br>ヨーグルト   | 麦御飯<br>とろろ芋<br>車麴の煮物<br>カリフラワーの甘酢和え<br>味噌汁                         | パン<br>ハムと野菜の炒め物<br>オニオンサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                             | 御飯<br>竹輪の煮物<br>ほうれん草のツナ和え<br>うめびしお<br>味噌汁                     | 御飯<br>ソーセージと野菜のソテー<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁  |  |
| 昼食    | 御飯<br>豚肉のスタミナ炒め<br>揚げ茄子の田楽<br>春菊の白和え<br>すまし汁<br>フルーツ         | 御飯<br>鶏もも肉の唐揚げ<br>蓮根金平<br>小松菜の海苔和え<br>味噌汁<br>フルーツ  | 菜の花とベーコンの<br>和風スパゲティ<br>ポークビーンズ<br>コーンサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツゼリー    | <br><b>☆SDGsメニュー☆</b><br>大豆ミートの<br>麻婆茄子<br>焼売<br>三色ナムル<br>御飯・中華スープ<br>杏仁豆腐 | 御飯<br>クリーミーコーンコロッケ<br>シーザーサラダ<br>ベジタブルスープ<br>フルーツ             | 御飯<br>ぶりの香草パン粉焼き<br>キャベツのソテー<br>カリフラワーの卵サラダ<br>ポタージュスープ<br>フルーツ                            | 御飯<br>レーズンクリームサンド                                      |
| 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  |
| 夕食    | 御飯<br>白身魚の<br>カレームニエル<br>野菜のクリーム煮<br>イタリアンサラダ<br>オニオンスープ     | 御飯<br>ホキの野菜蒸し<br>ボン酢添え<br>ビーフンソテー<br>オクラのなめ茸和え<br>味噌汁  | 御飯<br>鱈の明太マヨ焼き<br>竹輪の甘辛炒め<br>いんげんのくるみ和え<br>味噌汁                     | 御飯<br>ごま油香る<br>鶏もも肉の葱蒸し<br>切干大根の煮物<br>煮豆<br>味噌汁                            | 御飯<br>真あじの塩焼き<br>真アジの卵炒め<br>長葱とわかめのぬた和え<br>味噌汁                | 御飯<br>めばるの<br>甘酢あんかけ<br>春雨マヨサラダ<br>香の物<br>味噌汁  | 御飯<br>豚肉の山椒焼き<br>玉子豆腐<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁               |
| 29(日) | 30(月)  | 31(火)  | 1(水)   | 2(木)   | 3(金)  | 4(土)   |  |
| 朝食    | 御飯<br>炒り豆腐<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>納豆<br>味噌汁                   | パン<br>スクランブルエッグ<br>千切り野菜サラダ<br>白菜スープ<br>ヨーグルト  | 海鮮あんかけうどん<br>三色玉子焼き<br>ブロッコリーの辛子和え<br>フルーツゼリー                      | 御飯<br>和風ロールキャベツ<br>白味噌仕立て  | 御飯<br>炒り豆腐<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>納豆<br>味噌汁                    | 御飯<br>ハムと野菜の塩炒め<br>和風サラダ<br>漬物<br>味噌汁  | 御飯<br>ハムと野菜の塩炒め<br>和風サラダ<br>漬物<br>味噌汁                  |
| 昼食    | 御飯<br>鶏もも肉の柚庵焼き<br>五目金平<br>小松菜のしらす和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト         | 御飯<br>豚肉のごまだれかけ<br>がんもの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁<br>フルーツ  | 和風ロールキャベツ<br>白味噌仕立て  | 御飯<br>鶏肉と野菜の<br>葱塩炒め<br>ふろふき大根<br>オクラのおかか和え<br>すまし汁                        | 御飯<br>炒り豆腐<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>納豆<br>味噌汁                    | 御飯<br>鶏もも肉の柚庵焼き<br>五目金平<br>小松菜のしらす和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                       | 御飯<br>豚肉のごまだれかけ<br>がんもの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁<br>フルーツ  |
| おやつ   | マンゴプリン   | ゆずまんじゅう  | フルーツゼリー  | 和風ロールキャベツ<br>白味噌仕立て  | 御飯<br>鱈のムニエル<br>タルタルソース<br>エンドウとコーンのソテー<br>サウザンサラダ<br>コンソメスープ | 御飯<br>白身魚の菜種焼き<br>ひじきの煮物<br>茄子のわさび和え<br>味噌汁  | 御飯<br>鶏肉と野菜の<br>葱塩炒め<br>ふろふき大根<br>オクラのおかか和え<br>すまし汁    |



※写真はイメージです

# 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<br>竹輪の煮物<br>青梗菜の磯和え<br>納豆<br>味噌汁                        | 御飯<br>ツナと野菜の炒め物<br>千切り野菜サラダ<br>漬物<br>味噌汁                        | パン<br>スクランブルエッグ<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                  | 麦御飯<br>とろろ芋<br>がんもと野菜の煮物<br>大根と蒸し鶏のサラダ<br>味噌汁                   | パン<br>ウインナーと野菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト            | 御飯<br>炒り卵<br>豆腐サラダ<br>たいみそ<br>味噌汁  | 御飯<br>肉団子と野菜の煮物<br>盛合せサラダ<br>ふりかけ<br>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<br>チキンソテー<br>トマトソース<br>かぶのコンソメ煮<br>ミモザサラダ<br>オニオンスープ<br>フルーツ | <b>☆行事食☆ひな祭り</b><br>ちらし寿司<br>茶碗蒸し<br>二色浸し<br>なめこの赤だし<br>フルーツゼリー | コロッケとツナの<br>ロールパンサンド<br>菜の花の卵ソテー<br>チーズサラダ<br>コーンポタージュ<br>ヨーグルト | 御飯<br>白身魚のおろし煮<br>生姜風味<br>筑前煮<br>ブロッコリーの土佐酢和え<br>味噌汁<br>フルーツ | ターメリックライス<br>海老の<br>トマトクリームカレー<br>ベーコンエッグ<br>コーンポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツゼリー | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>大根の柚香煮<br>いんげんの味噌マヨ和え<br>すまし汁<br>フルーツ |
|     |  | エネルギー 583 kcal  | エネルギー 461 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 | 紅茶ケーキ  | ミルクプリン  | 水ようかん(抹茶)   | フルーツゼ   | 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 69 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<br>豆腐ハンバーグ<br>油淋鶏ソース<br>あさりと野菜のうま塩炒め<br>春雨サラダ<br>わかめスープ | 御飯<br>めばるの梅煮<br>茄子の味噌炒め<br>菜の花のわさび和え<br>すまし汁                    | 御飯<br>ポークチャップ<br>ポテトのクリーム煮<br>サウザンサラダ<br>野菜スープ                  | 御飯<br>鱈の野菜蒸し<br>ひじきの煮物<br>オクラの酢の物<br>味噌汁                        | 御飯<br>豚肉の葱塩炒め<br>冬瓜のかにあん<br>香の物<br>味噌汁                       | 御飯<br>鶏もも肉の治部煮<br>厚揚げの炒めもの<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁                              | 御飯<br>鯖の塩焼き<br>揚げ茄子の甘酢煮<br>白菜のかおり和え<br>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 1542 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<br>挽肉と野菜の炒め物<br>エンドウのサラダ<br>納豆<br>味噌汁                     | 御飯<br>オムレツ<br>ハムサラダ<br>漬物<br>味噌汁  | パン<br>クリームシチュー<br>オニオンサラダ<br>ヨーグルト            | 麦御飯<br>とろろ芋<br>竹輪と野菜の煮物<br>オクラのおかか和え<br>味噌汁                  | パン<br>彩り野菜グリル<br>盛合せサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト         | 御飯<br>ソーセージと野菜のソテー<br>胡瓜のカニマヨ和え<br>のり佃煮<br>味噌汁  | 御飯<br>ジャーマンポテト<br>キャベツのツナ和え<br>ふりかけ<br>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<br>鶏肉ときのこの<br>バター醤油炒め<br>がんもの煮物<br>わかめサラダ<br>味噌汁<br>ヨーグルト | ☆五色バランスメニュー☆<br>和風ロールキャベツ<br>白味噌仕立て<br>南瓜とツナの炒め物<br>白菜の塩昆布和え<br>御飯・味噌汁<br>フルーツゼリー | きつね蕎麦<br>里芋の田楽<br>胡瓜のしらす和え<br>フルーツ            | 御飯<br>豚肉の玉葱ソース<br>小松菜のコンソメ煮<br>温野菜バーニャカウダ風<br>きのこスープ<br>フルーツ | 御飯<br>カツオカツ<br>ビーフン炒め<br>春菊のわさび和え<br>味噌汁<br>フルーツゼリー | キーマカレー<br>ミニオムレツ<br>ミックスサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト | 御飯<br>親子煮<br>冬瓜の葛あん<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁<br>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 | 誕生日ケーキ   | 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<br>白身魚の<br>タルタル焼き<br>カリフラワーのカレー炒め<br>大根サラダ<br>ベーコンスープ     | 御飯<br>ホキのレモン醤油漬け<br>切干大根の煮物<br>いんげんの辛子和え<br>味噌汁                                   | 御飯<br>ポークピカタ<br>茄子のトマト煮<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ | 御飯<br>生姜香る<br>めばるの煮つけ<br>温奴<br>菜の花の和風サラダ<br>味噌汁              | 御飯<br>鶏もも肉の味噌炒め<br>蓮根の煮物<br>香の物<br>すまし汁             | 御飯<br>鱈の和風ムニエル<br>五目大豆<br>わかめの酢の物<br>味噌汁        | 御飯<br>鯖の梅しそ焼き<br>金平ごぼう<br>なめ茸おろし和え<br>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<br>肉団子の野菜あんかけ<br>ポテトサラダ<br>納豆<br>味噌汁                  | 御飯<br>厚揚げの煮物<br>花野菜サラダ<br>漬物<br>味噌汁                   | パン<br>スクランブルエッグ<br>イタリアンサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト | 麦御飯<br>とろろ芋<br>挽肉と野菜の炒め物<br>カリフラワーの胡麻酢和え<br>味噌汁             | パン<br>ツナと野菜の炒め物<br>白菜の彩りサラダ<br>野菜スープ<br>ヨーグルト     | 御飯<br>がんもの煮物<br>キャベツのドレッシング和え<br>たいみそ<br>味噌汁                                    | 御飯<br>ウインナーと野菜の炒め物<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ<br>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<br>めばるのみりん焼き<br>大根のそぼろ煮<br>青梗菜の菜種和え<br>味噌汁<br>フルーツゼリー | 御飯<br>鶏肉の胡麻炒め<br>かぼちゃの甘煮<br>小松菜のおかか和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト | 味噌バターコーン<br>ラーメン<br>海鮮焼売<br>茄子の生姜和え<br>フルーツ     | 御飯<br>ささみチーズフライ<br>冬瓜の煮物<br>オクラともずくのポン酢和え<br>味噌汁<br>フルーツゼリー | 御飯<br>肉じゃが<br>五目金平<br>青菜の柚子しめじ<br>味噌汁<br>フルーツ     | ★美味しい魚の日★<br>グリーンピースご飯<br>鯖の菜の花焼き<br>ふきと高野豆腐の炊き合せ<br>エンドウの胡麻マヨ和え<br>若竹汁<br>フルーツ | 御飯<br>豚肉の塩麴炒め<br>青梗菜の煮びたし<br>人参の真砂和え<br>味噌汁<br>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 596 kcal                                    | エネルギー 632 kcal  | エネルギー 626 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<br>麻婆豆腐<br>ピーマンのしらす炒め<br>春雨サラダ<br>中華スープ               | 御飯<br>ホキの照り煮<br>大豆の煮物<br>キャベツの塩麴和え<br>すまし汁            | 御飯<br>真あじの<br>柚子胡椒焼き<br>炒り豆腐<br>春菊の海苔和え<br>味噌汁  | 御飯<br>鯖の煮付け<br>青のりポテト<br>和風サラダ<br>味噌汁                       | 御飯<br>白身魚の<br>味噌漬け焼き<br>ほうれん草の錦糸和え<br>香の物<br>すまし汁 | 御飯<br>照り焼きハンバーグ<br>ひじきの煮物<br>ブロッコリーと<br>蒸し鶏のサラダ<br>味噌汁                          | 御飯<br>鯖のもろみ焼き<br>さつま芋の甘煮<br>いんげんの香味和え<br>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 1693 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<br>オムレツ<br>温野菜サラダ<br>納豆<br>味噌汁                        | 御飯<br>ツナじゃが<br>白菜の胡麻和え<br>漬物<br>味噌汁                  | パン<br>具だくさんクリームスープ<br>サウザンサラダ<br>ヨーグルト                          | 麦御飯<br>とろろ芋<br>車麩の煮物<br>カリフラワーの甘酢和え<br>味噌汁      | パン<br>ハムと野菜の炒め物<br>オニオンサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                  | 御飯<br>竹輪の煮物<br>ほうれん草のツナ和え<br>うめびしお<br>味噌汁            | 御飯<br>ソーセージと野菜のソテー<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ<br>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<br>豚肉のスタミナ炒め<br>揚げ茄子の田楽<br>春菊の白和え<br>すまし汁<br>フルーツ     | 御飯<br>鶏もも肉の唐揚げ<br>蓮根金平<br>小松菜の海苔和え<br>味噌汁<br>フルーツ    | 菜の花とベーコンの<br>和風スパゲティ<br>ポークビーンズ<br>コーンサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツゼリー |   | ☆SDGsメニュー☆<br>大豆ミートの<br>麻婆茄子<br>焼売<br>三色ナムル<br>御飯・中華スープ<br>杏仁豆腐 | ポークカレー<br>クリーミーコーンコロケ<br>シーザーサラダ<br>ベジタブルスープ<br>フルーツ | 御飯<br>ぶりの香草パン粉焼き<br>キャベツのソテー<br>カリフラワーの卵サラダ<br>ポタージュスープ<br>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 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<br>白身魚の<br>カレームニエル<br>野菜のクリーム煮<br>イタリアンサラダ<br>オニオンスープ | 御飯<br>ホキの野菜蒸し<br>ポン酢添え<br>ビーフソテー<br>オクラのなめ茸和え<br>味噌汁 | 御飯<br>鱈の明太マヨ焼き<br>竹輪の甘辛炒め<br>いんげんのくるみ和え<br>味噌汁                  | 御飯<br>ごま油香る<br>鶏もも肉の葱蒸し<br>切干大根の煮物<br>煮豆<br>味噌汁 | 御飯<br>真あじの塩焼き<br>チンゲン菜の卵炒め<br>長葱とわかめのぬた和え<br>味噌汁                | 御飯<br>めばるの<br>甘酢あんかけ<br>春雨マヨサラダ<br>香の物<br>味噌汁        | 御飯<br>豚肉の山椒焼き<br>玉子豆腐<br>白菜のゆかり和え<br>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<br>炒り豆腐<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>納豆<br>味噌汁<br>エネルギー 491 kcal                    | 御飯<br>ハムと野菜の塩炒め<br>和風サラダ<br>漬物<br>味噌汁<br>エネルギー 402 kcal                 | パン<br>スクランブルエッグ<br>千切り野菜サラダ<br>白菜スープ<br>ヨーグルト<br>エネルギー 395 kcal       |         |         |         |         |
|     | 御飯<br>鶏もも肉の柚庵焼き<br>五目金平<br>小松菜のしらす和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>エネルギー 595 kcal          | 御飯<br>豚肉のごまだれかけ<br>がんもの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁<br>フルーツ<br>エネルギー 616 kcal | 海鮮あんかけうどん<br>三色玉子焼き<br>ブロッコリーの辛子和え<br>フルーツゼリー<br>エネルギー 517 kcal       |         |         |         |         |
| おやつ | マンゴープリン<br>エネルギー 91 kcal  | ゆずまんじゅう<br>エネルギー 65 kcal  | フルーチェ<br>エネルギー 43 kcal  |         |         |         |         |
| 夕食  | 御飯<br>鱈のムニエル<br>タルタルソース<br>エンドウとコーンのソテー<br>サウザンサラダ<br>コンソメスープ<br>エネルギー 469 kcal | 御飯<br>白身魚の菜種焼き<br>ひじきの煮物<br>茄子のわさび和え<br>味噌汁<br>エネルギー 567 kcal           | 御飯<br>鶏肉と野菜の<br>葱塩炒め<br>ふろふき大根<br>オクラのおかか和え<br>すまし汁<br>エネルギー 487 kcal |         |         |         |         |
|     | 計<br>エネルギー 1646 kcal  | 計<br>エネルギー 1650 kcal  | 計<br>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。