



# 3月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3(月)	ひなすし	たまご かまぼこ	こめ もちこめ ごま	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん	612	25.3
	さわらのさいきょうやき	さわら		↑さやえんどう↑		
	すましじる	わかめ なると		ながねぎ にんじん たけのこ		
	おひなゼリー	ぎゅうにゅう	ゼリー あんにんどうふ			
4(火)	くろごまトースト		パン マーガリン ごま さとう		658	26.1
	じゃがいものスープに	とりにく ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん		
	ハムやさしいため	ハム		キャベツ にんじん コーン グリンピース パセリ		
		ぎゅうにゅう				
5(水)	むぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		671	26.4
	なまあげのすきに	なまあげ ぶたにく	じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ		
	いそかあえ	ひじき		にんじん こまつな もやし		
		ぎゅうにゅう				
6(木)	カレーピラフ	とりにく	こめ とうにゅうバター	ながねぎ にんじん グリンピース	599	22.6
	コーンスープ	たまご		コーン たまねぎ パセリ		
	さんしょくまめのサラダ	だいず	ひよこまめ きんときまめ	キャベツ きゅうり あかピーマン たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
7(金)	ごはん	かいそうエキス	こめ		634	23.9
	ししゃものなんばんソース	シシャモ	あぶら	ながねぎ		
	ゆずかあえ			はくさい キャベツ きゅうり ゆず		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん バイン もも りんご		
10(月)	スパゲッティミートソース	ぶたにく チーズ	スパゲッティ	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン	609	29.6
	コーンポテト		じゃがいも	コーン		
	みどりのポターージュスープ	ハム とうにゅう だいず	いんげんまめ てぼうまめ しろはなまめ こめこ	えだまめ こまつな たまねぎ		
		ぎゅうにゅう	↑とうにゅうバター とうにゅうクリーム↑			
11(火)	げんまいごはん	かいそうエキス	こめ もちこめ	↓ほししいたけ グリンピース たまねぎ↓	638	20.7
	じゃがマーボー	ぶたにく	じゃがいも ごま	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たけのこ		
	あおりんごのクラッシュゼリー		ゼリー	アロエ りんご		
		ぎゅうにゅう				
12(水)	きつねうどん	ぶたにく あぶらあげ こんぶ	うどん	にんじん ながねぎ ほししいたけ	673	32.8
	わふうミートローフ	たまご とりにく だいず とうふ	ごま	たまねぎ しょうが		
	あますあえ	↑こうやどうふ↑		キャベツ にんじん だいずもやし		
		ぎゅうにゅう				
13(木)	ごはん	かいそうエキス	こめ		656	25.3
	いわしのかばやき	いわし	あぶら でんぶ			
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ	こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
	わふうサラダ	わかめ	ごま	キャベツ きゅうり		
14(金)	ジャンバラヤ	いか ちくわ	こめ とうにゅうバター	にんじん エリンギ あかピーマン あおピーマン	639	22.0
	ホワイトシチュー	とりにく ワインナー とうにゅう	じゃがいも さつまいも しろはなまめ こめこ	たまねぎ にんじん グリンピース		
	おうとう			おうとう		
		ぎゅうにゅう				
17(月)	セルフハンバーガー	ハンバーグ	パン	キャベツ	689	27.4
	ブーティン	チーズ	じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ		
	コーンえだまめサラダ			キャベツ コーン えだまめ たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
18(火)	むぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		641	25.8
	あぶらぶのたまごとし	たまご あぶらぶ とりにく なまあげ	じゃがいも	たまねぎ えのき にんじん グリンピース		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ごま	にら キャベツ こまつな たもぎだけ		
		ぎゅうにゅう				
19(水)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ	↓しょうが トマト りんご↓	691	18.1
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ セロリ にんにく		
	こめこのおいわいケーキ	きなこ とうにゅう	こめこ コーンフラワー はちみつ	レモン いちご		
		ぎゅうにゅう	↑とうにゅうクリーム とうにゅうバター↑			

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は19日のカレーに入っています