



3月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	金	ちらし寿司		鯖の西京焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁 桃ゼリー	油揚げ 卵 のり 牛乳 鯖 味噌 だし削り節 豆腐 わかめ アガー	米 砂糖 油 ジュース	椎茸 人参 筍 さやえんどう 菜花 小松菜 ねぎ	807	19.3	27.8
4	月	ご飯		いかのバター焼き 小魚と大豆のかりかり揚げ 磯びたし 味噌汁	牛乳 いか 大豆 田作りのり だし削り節 油揚げ 味噌	米 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま	生姜 キャベツ 小松菜 大根 玉ねぎ えのきたけ いら	732	19.6	24.6
5	火	ぶどうパン		洋風卵焼き バジルポテト ヌードルスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	ぶどうパン 油 じゃがいも ヌードル	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく キャベツ 生姜	722	13.0	31.3
6	水	炒飯		鶏肉の胡麻だれかけ もやしの中華サラダ わかめスープ	なると 卵 牛乳 鶏肉 味噌 だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 生姜 もやし きゅうり 人参	766	17.5	34.2
7	木	ご飯		肉豆腐 かぼちゃの含め煮 かぶときゅうりの浅漬け	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 にんにく 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 かぼちゃ かぶ きゅうり かぶ(葉)	743	17.4	24.2
8	金	麦ご飯・ふりかけ		ししゃものサクサク揚げ コーンサラダ 味噌汁	かつお節 のり 牛乳 ししゃも だし煮干 油揚げ 味噌	米 大麦 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも	コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	767	14.2	29.0
11	月	二色サンド(ジャム・チーズ)		ホワイトシチュー カラフルサラダ 八朔	チーズ 牛乳 豚肉 生クリーム	食パン ジャム 黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ ブロッコリー きゅうり ピーマン 八朔	762	15.4	36.4
12	火	赤しそご飯		魚の菜種蒸し わかめと野菜の和え物 吉野汁	牛乳 鮭 卵 わかめ だし削り節 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	しそ しめじ パセリ キャベツ きゅうり 人参 筍 ねぎ 小松菜	740	18.4	31.1
13	水	味噌ラーメン		大根サラダ たこ焼きくん	豚挽き肉 なると 味噌 牛乳 たこ 桜海老 卵 青のり かつお節	中華めん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ きくらげ ねぎ もやし コーン缶 大根 きゅうり キャベツ	704	16.2	33.6
14	木	ご飯		鯖の照り焼き もやしのごま酢和え 根菜汁	牛乳 さば 油揚げ だし削り節 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 にんにく	もやし 人参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	769	17.4	29.7
15	金	赤飯		鶏の唐揚げ きんぴら お祝い汁 苺	ささげ 牛乳 鶏肉 だし削り節 はんぺん 豆腐	米 もち米 ごま 片栗粉 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ごぼう 人参 蓮根 筍 椎茸 ねぎ さやえんどう いちご	767	15.2	26.8
18	月	五目うどん		桜蒸しパン 水菜とツナの和え物	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 卵 生クリーム まぐろ	うどん 小麦粉 バター 砂糖 油	人参 大根 筍 ねぎ 桜の花塩漬 水菜 きゅうり	808	15.0	32.0
21	木	ご飯		和風ハンバーグおろしソースがけ 茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おから だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 バター 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり ねぎ	727	16.4	30.1
22	金	ハヤシライス		じゃこ入りサラダ 清見オレンジ	大豆 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリートマトピューレ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 清見オレンジ	831	14.1	26.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	760	16.4	29.8	387	116	3	3.6	275	0.42	0.63	41	2.9	8