



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		さわらの西京焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁(花麩入り) 桃ゼリー	卵 海老 のり 牛乳 鰯 味噌 だし削り節 豆腐 わかめ アガー	米 砂糖 油 ふ、ジュース	椎茸 かんぴょう 人参 さやえんどう 生姜 菜花 小松菜 えのきたけ ねぎ みつば	582	20.1	25.1
4	月	黄な粉揚げパン		じゃが芋のオランダ風煮 花野菜のピクルス デコボン	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 いんげん かりん 7- プロッコリー デコボン	620	15.8	32.8
5	火	ご飯		生揚げと海老の炒め煮 大根サラダ びり辛こんにゃく	牛乳 生揚げ 海老	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんじん 椎茸 たけのこ キャベツ いんげん 大根 水菜 玉ねぎ	602	15.9	26.9
6	水	キムチ炒飯		いかの生姜焼き 中華サラダ ワンタンスープ りんご	豚肉 牛乳 いか 鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 ごま ワンタンの皮	玉ねぎ キムチ 生姜 切り干し大根 人参 きゅうり にんにく 筍 小松菜 りんご	578	20.5	25.2
7	木	ご飯		大豆入りハンバーグ 三色ソテー 野菜スープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 バター パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 セロリー もやし	624	16.7	29.4
8	金	発芽玄米ご飯		わかさぎの二色揚げ 青菜のごま和え 根菜汁	牛乳 わかさぎ 青のり だし削り節 豆腐 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし 人参 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	570	16.1	26.2
11	月	スパゲッティボロネーゼ		じゃこ入りカラフルサラダ カントリーブレット	豚挽き肉 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ ヨーグルト	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー トマト ビューレー パセリ キャベツ きゅうり ビーマン レーズン	622	15.0	23.7
12	火	ごまご飯		魚の菜種蒸し 野菜の塩風味 豆腐汁	牛乳 ホキ 卵 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 大麦 ごま 油 マヨネーズ	生姜 しめじ パセリ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	605	19.2	36.0
13	水	青じそご飯		厚焼き 白菜のお浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	しそ 玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 白菜 ほうれん草 大根 ねぎ	583	17.4	29.5
14	木	ご飯		酢豚 もやしとにらのナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 ビーマン もやし にら きくらげ チンゲンサイ	586	17.1	27.2
15	金	ハニートースト		ホワイトシチュー 茹で野菜 清見オレンジ	牛乳 豚肉 生クリーム	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ パセリ もやし キャベツ きゅうり りんご 清見オレンジ	573	15.4	35.8
18	月	ご飯		魚の香味焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 さば ひじき さつま揚げ だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌 だし煮干	米 砂糖 ごま 油 系こんにゃく じゃがいも	生姜 ねぎ 人参 さやえんどう 小松菜	612	18.3	31.9
19	火	わかめうどん		ツナ入り茹で野菜 焼きおにぎり	だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 まぐろ 味噌	うどん 油 砂糖 米 大麦 ごま 油 ごま	人参 筍 椎茸 小松菜 キャベツ きゅうり にんにく	642	15.4	27.9
21	木	赤飯		鶏肉の唐揚げ 小松菜とコーンのお浸し お祝い澄まし汁 苺	ささげ 牛乳 鶏肉 だし削り節 蒸しかまぼこ はんぺん	米 もち米 片栗粉 油	生姜 小松菜 コーン たけのこ しめじ ねぎ みつば いちご	611	16.6	29.2

	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	601	17.1	29.1	360	96	2.4	3	246	0.38	0.52	33	2.3	6.4