


**3月** **〈献立表〉**  
 3/2~3/15

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝食	いちごジャムパン 黄桃缶 牛乳	メロンパン りんご 牛乳	カスタードクリームパン 洋ナシ缶 牛乳	ショコラロール バナナ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	マルロ-ル30g × 2 ミカン缶 牛乳	黒糖みるく パン 牛乳
昼食	菜飯おにぎり ソース焼きそば むかしのコロッケ ブロッコリーのおかかあえ 味噌汁	*ひな祭り* ひな祭り寿司 炊き合わせ 菜の花のからし和え 清汁	米飯 チキンかつ 大根の甘辛炒め 枝豆とトマトのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ホキのおろしポン酢かけ さつま芋の煮つけ 小松菜の和え物 清汁 ふりかけ	米飯 肉団子の酢豚風 野菜炒め 青梗菜の醤油マヨあえ コンソメスープ ふりかけ	米飯 マスのムニエルレモン添え 里芋とカニカマのサラダ 鶏ミンチと小松菜のニク炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 ポークソテーオニオンソース グリーンピースと卵の炒め物 三度豆の胡麻和え 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鯖の梅照り焼き はくさいとわかめのサラダ 里芋とあげの煮物 しその実漬	米飯 他人煮 胡瓜と玉ねぎの胡麻和え 小松菜とベーコンの炒め物 しば漬	米飯 鰯の生姜煮 しろなと人参のゴマ和え じゃが芋のそぼろ煮 たくあん	米飯 豚にら玉炒め 青梗菜の中華あえ たけのこのおかか煮 つぼ漬	米飯 メバルのチーズ焼き ムと玉ねぎのサラダ 卵の花 青かつば漬	米飯 牛肉ときのこの香り煮 オクラとかまぼこのサラダ ちりめん入り炒り玉子 ピーマン漬	米飯 ブリの塩焼き 胡瓜の梅ドレあえ 菜の花の煮浸し たくあん
3時	チョコプチシュー(2個) コーヒー	フリーカットケーキいちご 紅茶	たい焼き お茶	よもぎソフトまんじゅう お茶	ヨーグルトバナナ7フルーツソース コーヒー	黒ボー お茶	リングドーナツ 紅茶
	1602 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 49.4 g 炭水化物 244.9 g 食塩 6.8 g 食物繊維 10.4 g	1615 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 56.2 g 炭水化物 238.1 g 食塩 5.7 g 食物繊維 12.1 g	1637 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 53.3 g 炭水化物 242.6 g 食塩 5.4 g 食物繊維 12.7 g	1604 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 45.0 g 炭水化物 251.9 g 食塩 5.9 g 食物繊維 14.8 g	1638 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 57.0 g 炭水化物 239.2 g 食塩 7.5 g 食物繊維 11.0 g	1642 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 65.4 g 炭水化物 218.1 g 食塩 7.1 g 食物繊維 13.1 g	1603 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 56.4 g 炭水化物 225.7 g 食塩 6.3 g 食物繊維 13.3 g
	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝食	バターシュガーコッパ 白桃缶 牛乳	レーズンペストリー りんご 牛乳	ストロベリーツイスト 洋ナシ缶 牛乳	はちみつブンブン バナナ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ワッサンデニッシュ ミカン缶 牛乳	レーズントッパ パン 牛乳
昼食	米飯 シルバーのおろし煮 シロナとフランクの炒め物 海藻サラダ 味噌汁 ふりかけ	おにぎり(ゴマ塩) 昔ながらの醤油ラーメン 揚げ春巻き 白菜サラダ	米飯 鯖のかば焼き レンコンの炒り煮 千切りサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 回鍋肉 カリフラワーとツナのサラダ 揚げなすの煮物 コンソメスープ ふりかけ	米飯 気仙沼産カツオカツ ブロッコリーの中華炒め ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の照り焼き ちくわとピーマンの醤油炒め じゃが芋とハムのサラダ 味噌汁 ふりかけ	*松花堂弁当* 茶飯 鯖の木の芽味噌焼き 高野豆腐のかまあんかけ 白菜の胡麻和え 清汁
夕食	米飯 豆腐ハンバーグ 法連草ともやしの和え物 長芋のピリ辛炒め 桜漬	米飯 鰯の胡麻漬け焼き ごぼうの醤油炒め 味噌汁 ツボ漬	米飯 肉団子のソース しらす和え 大根とハムのサラダ 赤かつば漬	米飯 ホキの野菜あんかけ 白菜の和風サラダ がんもの煮物 青かつば漬	米飯 ふっくら干草焼 胡瓜の酢の物 もやしとにらのソテー たくあん	米飯 メバルの酢醤油浸し 春菊とかまぼこの和えもの 菜の花とフワの洋風煮 シソの実漬	米飯 蒸しどりのネギソース 胡瓜のゆずドレあえ じゃが芋の煮物 ピーマン漬
3時	ミニ今川焼 お茶	牛乳ケーキ 紅茶	やわらか大福 お茶	バタークッキー コーヒー	黒糖饅頭 お茶	抹茶ミルクゼリー お茶	オペラ コーヒー
	1685 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 55.7 g 炭水化物 247.6 g 食塩 7.3 g 食物繊維 11.4 g	1541 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 47.1 g 炭水化物 236.0 g 食塩 8.6 g 食物繊維 13.2 g	1629 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 54.5 g 炭水化物 246.7 g 食塩 6.7 g 食物繊維 15.1 g	1570 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 49.6 g 炭水化物 236.7 g 食塩 6.3 g 食物繊維 9.3 g	1658 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 59.5 g 炭水化物 241.1 g 食塩 7.2 g 食物繊維 14.0 g	1601 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 63.8 g 炭水化物 206.7 g 食塩 6.7 g 食物繊維 11.3 g	1576 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 56.0 g 炭水化物 219.5 g 食塩 5.8 g 食物繊維 11.3 g