



月間献立表



						3月1日(金)	3月2日(土)	
朝食 原食 夕食 栄養成分								
						御飯280g 鮭の塩焼き 白菜の味噌汁	御飯280g 温泉卵 みそ汁	
						塩唐揚げ弁当	御飯280g 肉うどん 胡瓜の浅漬け	
						御飯280g ブルコギ(辛味噌) ポテトサラダ ほうれん草のかきたま汁	御飯280g 鶏のレモンペッパー焼き マカロニサラダ エノキとカニカマのすまし汁	
					2845 kcal 108.1 g 99.4 g	2721 kcal 99.1 g 86.2 g		
		3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
朝食 原食 夕食 栄養成分	御飯280g ミートボール チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鰯の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁 バナナ1/2	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳	御飯280g にら玉 小松菜の味噌汁	御飯280g 温泉卵 納豆 みそ汁	
	御飯280g チャンポン ピリ辛胡瓜	豚の生姜焼き弁当	御飯280g チキンカレー 野菜サラダ	豚肉のごまだれ&コロッセ 弁当	御飯280g 豚丼 春キャベツのゆかり和え	チキン南蛮弁当	御飯280g 担々麺 もやしのナムル	
	御飯280g 麻婆豆腐 春巻き ワカメスープ	御飯280g ちらし寿司 とり天 野菜サラダ 菜の花の清汁 りんご	御飯280g 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	御飯280g 八宝菜 シュウマイ 中華風コーンスープ	御飯280g 鶏肉のソテーマトソースか トマトと胡瓜のサラダ キノコのスープ	御飯280g 青椒肉片 蒸し鶏サラダ すまし汁(わかめ)	御飯280g 豚肉と茄子の味噌炒め 餃子 コーンスープ	
	エネルギー 2578 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 73.5 g	2861 kcal 111.6 g 94.9 g	2342 kcal 69.0 g 58.3 g	2811 kcal 86.7 g 109.2 g	2575 kcal 101.5 g 80.7 g	2776 kcal 109.6 g 98.0 g	2690 kcal 97.2 g 71.4 g	
		3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
朝食 原食 夕食 栄養成分	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g さつま揚げ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁	
	御飯280g きつねうどん キムチ漬	とんかつ弁当	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	ハンバーグ弁当	御飯280g 親子丼 しらすと海藻の酢の物	唐揚げ(カレー風味)弁当	御飯280g とんこつラーメン 胡瓜とワカメの酢の物	
	御飯280g 焼肉炒め 里芋のそぼろ煮 かき玉汁	御飯280g 油淋鶏 ジャーマンポテト ほうれん草の清汁	御飯280g 牛肉と葱のピリ辛炒め 高野豆腐の卵とじ ワカメスープ	御飯280g ヤンニョムチキン シーチキンサラダ かき玉汁	御飯280g 豚肉玉葱のチーズケチャップ 入"ゲ"ティ-サラダ じゃが芋とキャベツのスープ	御飯280g 牛肉と牛蒡の炒め煮 キャベツのサラダ すまし汁(わかめ)	御飯280g かつとじ もやしの棒々鶏 えのきのすまし汁	
	エネルギー 2285 kcal たんぱく質 91.3 g 脂質 64.2 g	2894 kcal 99.1 g 104.7 g	2471 kcal 86.2 g 77.0 g	2820 kcal 94.6 g 97.4 g	2877 kcal 101.4 g 110.2 g	2638 kcal 111.5 g 88.3 g	2357 kcal 75.0 g 49.2 g	
		3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
朝食 原食 夕食 栄養成分	御飯280g コーンとベーコンの炒め物 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁 バナナ1/2	御飯280g 野菜とウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鰯の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g 温泉卵 納豆 里芋の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ チンゲン菜の味噌汁	
	御飯280g あんかけ焼きそば 浅漬け	鶏電田揚げ弁当	御飯280g カツカレー 海藻サラダ	御飯280g 豚フライ&クリーミーコロッセ シーチキンサラダ すまし汁	御飯280g 牛とじ丼 野菜サラダ	御飯280g 豚キムチ いかフリッター 入"ゲ"ティ-サラダ ほうれん草のすまし汁	御飯280g 肉うどん 三色ナムル	
	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 卵サラダ 野菜スープ	御飯280g 麻婆茄子 チヂミ 卵スープ	御飯280g 鶏肉ときのこのガーリックソ ゴマドレッシング ミネストローネ	御飯280g ハンバーグ(デミソース) 野菜サラダ 卵スープ	御飯280g チキン南蛮 玉葱とハムの柚子胡椒和え コーンクリームスープ	御飯280g 揚げ魚のチリマヨかけ 肉じゃが 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g カリパタチキン 中華風サラダ ほうれん草とえのきのすまし汁	
	エネルギー 2684 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 84.9 g	2674 kcal 105.1 g 88.9 g	2966 kcal 99.7 g 112.0 g	2756 kcal 67.9 g 101.5 g	2940 kcal 112.6 g 109.4 g	2737 kcal 106.5 g 86.1 g	2772 kcal 99.2 g 88.2 g	
		3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)
朝食 原食 夕食 栄養成分	御飯280g ウィンナーのソテー チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鰯の塩焼き 味噌汁	御飯280g コーンとベーコンの炒め物 みそ汁	御飯280g ミートボール 味噌汁 牛乳	御飯280g 納豆 里芋の味噌汁	御飯280g さつま揚げ チンゲン菜の味噌汁	
	御飯280g 焼きそば 餃子	御飯280g チキン南蛮 蒔蘿草の胡麻和え あおさと豆腐の清汁	御飯280g ビーフシチュー 野菜サラダ	御飯280g ミンチカツ&豚カツ 金平牛蒡 卵スープ	御飯280g 中華丼 ワカメスープ	御飯280g チキンカツ 蒸し鶏サラダ 野菜スープ	御飯280g かきあげうどん 浅漬け	
	御飯280g 豚肉のトマト煮込み 春雨サラダ 野菜スープ	御飯280g 回鍋肉 蒸し鶏サラダ 水餃子のスープ	御飯280g 鶏照り焼きタルタルソース チャプチェ しめじの清汁	御飯280g 豚の生姜焼き ポテトサラダ ちくわのすまし汁	御飯280g 鶏肉のみそマスタード焼き 春雨の酢の物 ワカメスープ	御飯280g 豚キムポテトチーズ焼き 大根とツナのフレンチチヂミ 卵スープ	御飯280g 魚の電田揚げ ポロネーゼ かき玉汁	
	エネルギー 2644 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 71.3 g	2814 kcal 113.3 g 96.8 g	2684 kcal 98.3 g 94.9 g	2793 kcal 91.8 g 94.2 g	2612 kcal 99.9 g 78.6 g	2738 kcal 98.6 g 84.6 g	2370 kcal 71.4 g 48.3 g	
		3月31日(日)						
朝食 原食 夕食 栄養成分	御飯280g 温泉卵 味噌汁							
	御飯280g 担々麺 ピリ辛胡瓜							
	御飯280g 揚げ鶏のチリソースかけ 入"ゲ"ティ-サラダ えのきのみそ汁							
エネルギー 2859 kcal たんぱく質 95.9 g 脂質 90.0 g								