

3月 献立表

| 日 | 曜日 | 献立 | カロリー | 体をつくる | 献や力になる | 体調を整える |
|----|----|---|------|--------------|----------|---------------------------------|
| 1 | 月 | ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ | 360 | 豚肉 鶏肉 | こめ | 人参 大根 プロッコリー 小松菜 洋ナシ |
| 2 | 火 | さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃 | 406 | 豚肉 鶏肉 | こめ さつまいも | 人参 インゲン ほうれん草 黄桃 |
| 3 | 水 | キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご | 325 | 豚肉 赤魚 | こめ | 人参 キャベツ 枝豆 玉葱 チンゲン菜 りんご |
| 4 | 木 | 麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ ハイン | 347 | 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ | こめ | 玉葱 人参 チンゲン菜 バイン |
| 5 | 金 | けんちん煮 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃 | 317 | 豚肉 油揚げ | こめ 里芋 | 人参 大根 しいたけ こぼろ ほうれん草 白桃 |
| 6 | 土 | お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー | 363 | 豚肉 豆腐 | こめ じゃがいも | 玉葱 人参 コーン 果汁 |
| 8 | 月 | 竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ | 359 | 鶏肉 すり身 油揚げ | こめ | 人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ |
| 9 | 火 | お野菜の中草炒め 白身魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 黄桃 | 306 | 豚肉 タラ | こめ | 人参 白菜 ビーマン しいたけ コーン ほうれん草 黄桃 |
| 10 | 水 | じゃがいもとウィンナーのトマト煮 ポークカレーステーキ 大根とわかめの味噌汁 りんご | 370 | 豚肉 わかめ | こめ じゃがいも | 玉葱 人参 インゲン 大根 りんご |
| 11 | 木 | クリームシチュー トマトハンバーグ 人参とキヌサヤのスープ ハイン | 391 | 豚肉 鶏肉 | こめ じゃがいも | 玉葱 人参 キヌサヤ バイン |
| 12 | 金 | じゃがいものカレー煮 レバーソーセージ 小松菜と人参の味噌汁 白桃 | 331 | 豚肉 鶏肉 | こめ じゃがいも | 玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃 |
| 13 | 土 | お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー | 363 | 豚肉 豆腐 | こめ じゃがいも | 玉葱 人参 コーン 果汁 |
| 15 | 月 | ツナと大根の煮物 肉団子 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ | 370 | 豚肉 鶏肉 ツナ | こめ | 玉葱 人参 大根 枝豆 白菜 洋ナシ |
| 16 | 火 | 照り焼きハンバーグ お野菜のコンソメ煮 大根と油揚げの味噌汁 黄桃 | 350 | 豚肉 鶏肉 油揚げ | こめ じゃがいも | 玉葱 人参 枝豆 大根 黄桃 |
| 17 | 水 | ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご | 331 | 豚肉 | こめ じゃがいも | 玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご |
| 18 | 木 | 肉じゃが さわらの西京焼き チンゲン菜と油揚げの味噌汁 ハイン | 365 | 豚肉 鯖 油揚げ | こめ じゃがいも | 玉葱 人参 チンゲン菜 バイン |
| 19 | 金 | ツナとカリフラワーのトマト煮 ポークジンジャー ウィンナーとインゲンのスープ 白桃 | 333 | 豚肉 ツナ | こめ | 人参 枝豆 インゲン カリフラワー 白桃 |
| 22 | 月 | ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ | 360 | 豚肉 鶏肉 | こめ | 人参 大根 プロッコリー 小松菜 洋ナシ |
| 23 | 火 | さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃 | 406 | 豚肉 鶏肉 | こめ さつまいも | 人参 インゲン ほうれん草 黄桃 |
| 24 | 水 | キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご | 325 | 豚肉 赤魚 | こめ | 人参 キャベツ 枝豆 玉葱 チンゲン菜 りんご |
| 25 | 木 | 麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ バイン | 347 | 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ | こめ | 玉葱 人参 チンゲン菜 バイン |
| 26 | 金 | けんちん煮 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃 | 317 | 豚肉 油揚げ | こめ 里芋 | 人参 大根 しいたけ こぼろ ほうれん草 白桃 |
| 27 | 土 | お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー | 363 | 豚肉 豆腐 | こめ じゃがいも | 玉葱 人参 コーン 果汁 |
| 29 | 月 | 竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ | 359 | 鶏肉 すり身 油揚げ | こめ | 人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ |
| 30 | 火 | お野菜の中草炒め 白身魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 黄桃 | 306 | 豚肉 タラ | こめ | 人参 白菜 ビーマン しいたけ コーン ほうれん草 黄桃 |
| 31 | 水 | じゃがいもとウィンナーのトマト煮 ポークカレーステーキ 大根とわかめの味噌汁 りんご | 370 | 豚肉 わかめ | こめ じゃがいも | 玉葱 人参 インゲン 大根 りんご |

※ 栄養価は、米飯110gを基準に計算しています。

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 使用している魚は骨を努力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。