

# 2022年3月献立表



	昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01	火	505	えびうどん かぼちゃの煮物 菜の花のお浸し 炊き込みご飯(小) フルーツ	526	16	水	569	肉うどん なすの煮びたし 白菜の甘酢和え ご飯(小) 漬物	518
02	水	565	焼きうどん 卵の花 もやしのかかり和え 汁物 漬物	447	17	木	552	ほうとう風きしめん 切干大根煮 いんげんのピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	500
03	木	524	たぬきそば 筑前煮 大根の塩昆布和え ご飯(小) フルーツ	526	18	金	597	山菜おろしそば スナップえんどうの卵とじ 人参サラダ ご飯(小) 漬物	527
04	金	540	さわらの煮付け なすの味噌かけ ほうれん草の白和え ご飯 和風スープ 漬物	565	19	土	528	鶏南蛮そば きんぴらごぼう とろろ ご飯(小) フルーツ	617
05	土	557	豚肉の塩ダレ炒め 五目豆 海藻サラダ ご飯 中華スープ 漬物	515	20	日			
06	日				21	月	506	さわらの塩麹焼き 若竹煮 菜の花の辛子マヨ和え 山菜ご飯 味噌汁 フルーツ	500
07	月	577	とろろそば ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	599	22	火	581	豚肉の柳川風煮 さつま揚げの炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	519
08	火	579	カレーうどん 白菜の煮びたし コーンサラダ ご飯(小) 漬物	504	23	水	528	鶏肉の治部煮風 チンゲン菜のソテー 大根サラダ 汁物 フルーツ	533
09	水	595	味噌煮込み風うどん さつま芋の煮物 卵豆腐 ご飯(小) フルーツ	549	24	木	542	アジフライ かぼちゃのおかか煮 ごぼうサラダ 汁物 漬物	499
10	木	529	鶏南蛮そば スパゲティソテー れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	644	25	金	525	牛肉と春野菜のオイスター炒め ブロッコリーのかに風味あんかけ ぜんまいのナムル 中華スープ 漬物	453
11	金	562	焼きそば 高野豆腐とふきの煮物 もやしと豆苗のサラダ 汁物 フルーツ	505	26	土	588	鶏そばろ井 糸昆布煮 おくらのごま和え ご飯(小) フルーツ	543
12	土	577	五目きしめん 人参しりしり わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	477	27	日			
13	日				28	月	529	海鮮きのこ炒め 春巻き いんげんのおかか和え 中華風かきたま汁 漬物	547
14	月	557	きつねうどん ピーマンソテー 豆サラダ ご飯(小) 漬物	515	29	火	587	しょうゆラーメン 春巻き いんげんのおかか和え ご飯(小) 漬物	527
15	火	560	鶏肉のトマト煮込み ピーマンソテー 豆サラダ コンソメスープ 漬物	540	30	水	546	きつねきしめん ほうれん草の煮びたし おからポテトサラダ 汁物 漬物	560
			春野菜のシーフードカレー ミニコロッケ キャベツのサラダ 福神漬け フルーツ	540	30	水	546	たぬきそば 鶏レバーの味噌煮 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	560
			ナポリタンスパゲティ ミニコロッケ キャベツのサラダ 汁物 フルーツ	540	30	水	546	たぬきそば 鶏レバーの味噌煮 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	560
			鶏つくね 里芋の煮ころがし チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 和風スープ フルーツ	537	31	木	537	焼きうどん 里芋の煮ころがし チンゲン菜のなめ茸和え 汁物 フルーツ	434

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

## 2022年3月 おやつ献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	チョコチップバナナの焼菓子  76 kcal	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	祝・紅まんじゅう 3種  108 kcal	抹茶のロールケーキ  137 kcal	リンゴゼリー  53 kcal
7 レモンケーキ	8 抹茶ようかん	9 よもぎまんじゅう	10 紅茶プリン (ホイップクリーム)	11 バームクーヘン	12 プレーンロールケーキ
 65 kcal	 118 kcal	 109 kcal	 78 kcal	 91 kcal	 142 kcal
14 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	15 フルーツの パウンドケーキ	16 苺ようかん	17 オレンジゼリー	18 はちみつマドレーヌ	19 バームクーヘン (チョコ)
 52 kcal	 96 kcal	 124 kcal	 57 kcal	 124 kcal	 90 kcal
21 桜田舎まんじゅう	22 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)	23 チーズとはちみつの パウンドケーキ	24 桜ようかん	25 ストロベリーゼリー	26 苺のマドレーヌ
 108 kcal	 61 kcal	 92 kcal	 101 kcal	 57 kcal	 123 kcal
28 水ようかん	29 乳菓まんじゅう	30 抹茶プリン (ホイップクリーム)	31 黒糖まんじゅう	*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。	
 105 kcal	 142 kcal	 76 kcal	 107 kcal		