

2023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	水	534	海鮮と白菜のクリーム煮 五目春雨 おぐらのツナマヨ和え ご飯 コンソメスープ 漬物	569	16	木	ポークカレーライス 小松菜のソテー ピーマンのじゃこサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	576	ナポリタンスパゲティ 小松菜のソテー ピーマンのじゃこサラダ 汁物 フルーツヨーグルト	534	
02	木	516	白身魚の野菜あんかけ スナップえんどうの卵とじ ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	532	17	金	さばの梅煮 春雨の炒め物 大豆もやしのピリ辛和え ご飯 豚汁 漬物	519	あんかけそば 春雨の炒め物 大豆もやしのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	531	
03	金	589	春ちらし寿司 筑前煮 キャベツのヨーグルトサラダ すまし汁 フルーツ	552	18	土	害り子弁当	543	きつねうどん	590	
04	土	567	葱塩豚丼 湯豆腐 人参のごまヨササラダ 味噌汁 漬物	525							
					20	月	豚肉と白菜のうま煮 ピーマンと竹輪の炒め物 チンゲン菜のナムル ご飯 味噌汁 フルーツ	550	かき揚げそば ピーマンと竹輪の炒め物 チンゲン菜のナムル ご飯(小) フルーツ	590	
06	月	520	赤魚の煮付け チンゲン菜と干しエビの炒め物 キャベツとチーズのサラダ 山菜ご飯 味噌汁 フルーツ	518	21	火	海鮮と春雨の炒め物 かぼちゃの煮物 豆サラダ ご飯 中華風かきたま汁 漬物	561	肉うどん かぼちゃの煮物 豆サラダ ご飯(小) 漬物	505	
07	火	572	親子煮 小松菜の煮びたし 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	432	22	水	白身魚のフライ 肉だんご カリフラワーのゆかり和え ご飯 和風スープ 漬物	565	しょうゆラーメン 肉だんご カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) 漬物	496	
08	水	508	モヤシのピリ辛ハヤシ ふろふき大根 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	494	23	木	鶏そぼろ丼 さつま揚げの炒め物 モヤシのすまし汁 味噌汁 フルーツ	613	カレーきしめん さつま揚げの炒め物 モヤシのすまし汁 ご飯(小) フルーツ	553	
09	木	516	アジフライ いんげんと卵の炒め物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	521	24	金	ハンバーグ 切干大根煮 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	547	五目うどん 切干大根煮 春雨の中華和え ご飯(小) 漬物	475	
10	金	546	豆腐ステーキきのこあんかけ 切干大根煮 スパゲティサラダ ご飯 すまし汁 漬物	542	25	土	揚げ出し豆腐 肉じゃが 小松菜のなめ茸和え 干しエビの混ぜご飯 味噌汁	554	月見そば 肉じゃが 小松菜のなめ茸和え 干しエビの混ぜご飯(小)	531	
11	土	547	鶏肉のオイマヨ炒め れんこんの白煮 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	489							
					27	月	鶏肉のトマトソースかけ れんこんのソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	567	和風スパゲティ れんこんのソテー かぼちゃサラダ 汁物 フルーツ	582	
13	月	501	千草焼き ピーマンと干しエビのソテー 白菜とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	447	28	火	豚かつ ひじきと大豆の煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 フルーツ	502	梅おろしうどん ひじきと大豆の煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) フルーツ	469	
14	火	515	白身魚のムニエル クリームソースかけ スパゲティソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	575	29	水	麻婆豆腐 白菜の煮びたし 大根の甘酢和え ご飯 中華スープ 漬物	502	たぬきそば 白菜の煮びたし 大根の甘酢和え ご飯(小) 漬物	464	
15	水	561	鶏肉の照り焼き 竹輪の煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	487	30	木	さばの幽庵焼き 筑前煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 かきたま汁 漬物	546	海鮮塩焼きそば 筑前煮 ほうれん草のなめ茸和え 汁物 漬物	532	
					31	金	牛肉のブルコギ ブロッコリーの干しエビあんかけ 白菜のゆかり和え ご飯 中華スープ フルーツ	565	とろろうどん ブロッコリーの干しエビあんかけ 白菜のゆかり和え ご飯(小) フルーツ	444	

*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

2023年3月 おやつ献立表

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
<p style="font-size: small;">*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。</p>		アーモンドミルクプリン (フルーツ)  55 kcal	バームクーヘン(チョコ)  90 kcal	祝・紅まんじゅう  100 kcal	抹茶のロールケーキ  149 kcal
	6 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> おやつ3種盛り </div>	7 杏仁豆腐 (ストロベリーソース)  99 kcal	8 田舎まんじゅう  108 kcal	9 水ようかん  105 kcal	10 オレンジゼリー  56 kcal
13 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	14 チョコチップバナナの焼菓子  76 kcal	15 抹茶ようかん  118 kcal	16 桜田舎まんじゅう  118 kcal	17 プレーンロールケーキ  143 kcal	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3 style="margin: 0;">防災食品を 食べてみよう!</h3> </div>
20 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ぼた餅つくり </div>	21 桜ようかん  88 kcal	22 乳菓まんじゅう  103 kcal	23 抹茶プリン (ホイップクリーム)  76 kcal	24 よもぎまんじゅう  109 kcal	
27 苺ようかん  98 kcal	28 黒糖まんじゅう  107 kcal	29 紅茶プリン (ホイップクリーム)  77 kcal	30 レモンケーキ  65 kcal	31 苺のマドレーヌ  92 kcal	