

3月のこんだて

2日・16日（月）

サーモンのクリスピー焼き
チキンサラダ
洋風野菜のみそ汁
427kcal

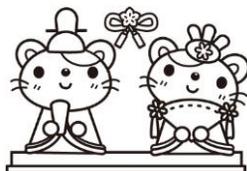
牛乳
お菓子



3日（火）

彩リツナちらし寿司
鮭の塩麴焼き青菜添え
すまし汁
フルーツ
490kcal

お茶
雛あられ



4日・18日（水）

中華あんかけ
きゅうりの酢の物
中華風コーンスープ
367kcal

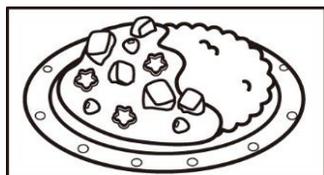
牛乳
お菓子



5日・19日（木）

お楽しみカレー
フルーツカクテル
676kcal

牛乳
お菓子



6日（金）

さつま芋と鶏肉の甘辛
小松菜の中華サラダ
豆腐とキャベツのスープ
404kcal

牛乳
シュガーパン



9日・23日（月）

豚肉の生姜マーマレード焼き
キャベツの甘酢漬け
大根の白みそ汁
421kcal

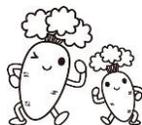
牛乳
お菓子



10日・24日（火）

カレーの煮つけ
ほうれん草のごまあえ
豆腐の旨煮椀
316kcal

牛乳
カレー肉まん（10日）
バナナドーナツ（24日）



11日・25日（水）

春雨と豚肉のカレー炒め
れんこんサラダ
水菜のスープ
433kcal

牛乳
お菓子



12日・26日（木）

赤魚のみそ漬け焼き
うの花炒り煮
切り干しのっぺい汁
380kcal

牛乳
お菓子



13日（金）

キャベツ畑のミンチかつ
ブロッコリーの昆布あえ
大根入りトマトスープ
405kcal

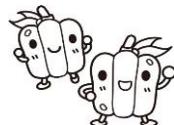
牛乳
チヂミ



17日・31日（火）

牛肉とピーマンの炒め物
中華風ポテトサラダ
春雨スープ
429kcal

お茶
ぼたもち（17日）
牛乳
マシュマロサンド（31日）



27日（金）

そばめし
揚げ餃子
ツナサラダ
マカロニスープ
フルーツ 570kcal

お茶
ゼリー



30日（月）

鶏肉のオーブン焼き
白菜のあえ物
じゃが芋のみそ汁
365kcal

牛乳
お菓子



- ❁ 12日・26日の「うの花炒り煮」は、小さく真っ白に咲く、うの花が白いおからに似ている事から「うの花」と呼ばれています。
- ❁ 17日は、彼岸入りです。ぼたもちを食べる事で「悪いものが入ってこないように」という意味が込められています。
- ❁ 27日の「そばめし」は神戸発祥の下町グルメです。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ・ 16 (月)	白飯 ・ サーモンの クリスピー焼き チキンサラダ 洋風野菜のみそ汁	コーンフレーク マヨネーズ 米、油	さけ、鶏ささ身 みそ、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ きゅうり、たまねぎ にんじん、コーン ブロッコリー	牛乳 お菓子
3 (火)	彩りツナちらし寿司 魚の塩麹焼き青菜添え すまし汁 フルーツ	米、砂糖、ふ	さば、ツナ缶 卵、かまぼこ ごま	オレンジ、しょうが こまつな、えのきたけ にんじん、みつば いんげん、れんこん 干しいたけ ほうれんそう	お茶 雛あられ
4 ・ 18 (水)	白飯 ・ 中華あんかけ きゅうりの酢の物 中華風コーンスープ	米、砂糖 油、片栗粉	豚肉、わかめ うずらの卵	きゅうり、たまねぎ クリームコーン缶 はくさい、にんじん たけのこ、えのきたけ コーン、干しいたけ ピーマン、ねぎ	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (木)	白飯 ・ お楽しみカレー フルーツカクテル	じゃがいも 米、油	牛肉、牛乳	たまねぎ、みかん果汁 にんじん、福神漬 コーン、みかん缶 バナナ、パイン缶 もも缶、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
6 (金)	白飯 さつまいと鶏肉の甘辛 小松菜の中華サラダ 豆腐とキャベツのスープ	米、さつまいも ごま油、片栗粉 油、砂糖	絹ごし豆腐、ごま 鶏肉、ハム 黒ごま	もやし、こまつな しょうが、キャベツ にんじん、ねぎ きゅうり いんげん	牛乳 シュガーパン
9 ・ 23 (月)	白飯 ・ 豚肉の生姜 マーマレード焼き キャベツの甘酢漬	米、砂糖、油	豚肉、白みそ 油揚げ、わかめ	キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン だいこん、しめじ マーマレード しょうが	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (火)	白飯 ・ カレーの煮つけ ほうれん草のごまあえ 豆腐の旨煮椀	米、砂糖	かれい、ごま 木綿豆腐 鶏ささ身	こまつな、にんじん えのきたけ、たけのこ しょうが、もやし ごぼう、ねぎ ほうれんそう	牛乳 カレー肉まん (10日) バナナドーナツ (24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 ・ 春雨と豚肉の カレー炒め れんこんサラダ 水菜のスープ	米、ごま油 はるさめ ねりごま 砂糖	ベーコン、ごま 豚肉	キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ れんこん、みずな ピーマン、ねぎ しょうが、にんにく ごぼう、コーン	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (木)	白飯 ・ 赤魚のみそ漬け焼き うの花炒り煮 切り干し入り のっぺい汁	米、さといも 砂糖、ごま油	あかうお、おから 鶏肉、油揚げ みそ	にんじん、ごぼう 切り干しだいこん いんげん、ねぎ 干しいたけ	牛乳 お菓子
13 (金)	白飯 キャベツ畑のミンチかつ ブロッコリーの昆布あえ 大根入りトマトスープ	米、パン粉 油、小麦粉 ごま油	豚ひき肉、ごま ベーコン 塩こんぶ 絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、トマト だいこん、にんじん	牛乳 チヂミ
17 ・ 31 (火)	白飯 ・ 牛肉とピーマンの 炒め物 中華風ポテトサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも はるさめ、油 砂糖、ごま油	牛肉、ハム わかめ	たまねぎ、きゅうり チンゲン菜 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン	お茶 ぼたもち (17日) 牛乳 マシュマロサンド (31日)
27 (金)	そばめし 揚げ餃子 ツナサラダ マカロニスープ フルーツ	焼きそばめん、米 マヨネーズ、マカロニ じゃがいも、油 ぎょうざの皮 天かす	豚肉、ツナ缶 豚ひき肉 かつお節 あおのり	みかん缶、たまねぎ パイン缶、もやし きゅうり、キャベツ にんじん、コーン しめじ、にら ねぎ	お茶 ゼリー
30 (月)	白飯 鶏肉のオープン焼き 白菜のあえ物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも 砂糖	鶏肉、みそ ハム、ごま わかめ	はくさい にんじん もやし しょうが にんにく	牛乳 お菓子