

3月のこんだて

2日・16日(月)

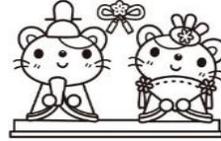
白飯
豚肉のマーマレード焼き
ブロッコリーのごまあえ
カニカマとはくさいのスープ



エネルギー 469kcal
たんぱく質 21.1g
脂質 17.7g
塩分 1.8g

3日(火)

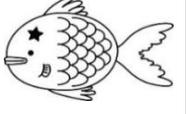
ひな祭りのちらし寿司
さばの塩麹焼き
すまし汁
フルーツ



エネルギー 428kcal
たんぱく質 19.4g
脂質 12g
塩分 2.3g

4日・18日(水)

白飯
スズキの唐揚げ
(さわら 18日)
切干しだいこんの旨煮
ふの白みそ汁



エネルギー 455kcal
たんぱく質 23.8g
脂質 11.9g
塩分 2.2g

5日・12日(木)

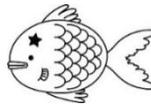
白飯
なかよし交流カレー
フルーツカクテル



エネルギー 575kcal
たんぱく質 12.7g
脂質 23.6g
塩分 2.6g

6日・27日(金)

白飯
さけのクリスピー焼き
たまねぎサラダ
ブロッコリーのポタージュ



エネルギー 467kcal
たんぱく質 23.8g
脂質 11.7g
塩分 2g

9日・23日(月)

スタミナ豚丼
さつまいものオレンジ煮
わかめとはるさめのスープ



エネルギー 698kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 17.6g
塩分 1.4g

10日・24日(火)

白飯
白身魚の福神タルタル
こまつなの中中華サラダ
コロコロスープ



エネルギー 418kcal
たんぱく質 18.9g
脂質 12.1g
塩分 2.5g

11日・25日(水)

白飯
ベジタブルハンバーグ
キャベツのレモン漬け
かぼちゃのみそ汁



エネルギー 523kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 19.5g
塩分 2.1g

13日(金)

そばめし
揚げぎょうざ
ツナサラダ
ABCスープ
ヤクルト



エネルギー 624kcal
たんぱく質 31g
脂質 17.7g
塩分 2.2g

17日・31日(火)

白飯
さつまいもと鶏肉の甘辛揚げ
はくさいのこんぶ和え
もやしのスープ



エネルギー 416kcal
たんぱく質 18.2g
脂質 8.5g
塩分 1.8g

19日・26日(木)

白飯
カレーの煮つけ
じゃがいもきんぴら
豆腐の旨煮椀



エネルギー 404kcal
たんぱく質 30.8g
脂質 6.7g
塩分 2.3g

30日(月)

白飯
ハワイアンチキン
パリパリサラダ
卵入りコーンスープ



エネルギー 391kcal
たんぱく質 25g
脂質 9.4g
塩分 2.1g

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 豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーのごまあえ カニカマと はくさいのスープ	米、砂糖 片栗粉、油 ごま	豚肉 カニカマボコ	たまねぎ、はくさい ブロッコリー マーマレード コーン、にんじん にら、しょうが	牛乳 お菓子
3 (火)	ひな祭りのちらし寿司 さばの塩麹焼き すまし汁 フルーツ	米、砂糖、ふ	さば、卵 かまぼこ	りんご、れんこん にんじん、きゅうり 切干しだいこん みつば、ブロッコリー もも、干しいたけ えのきたけ	お茶 ひなあられ
4 ・ 18 (水)	白飯 スズキの唐揚げ (さわら 18日) 切干しだいこんの旨煮 ふの白みそ汁	米、片栗粉 小麦粉、油 ふ、砂糖、ごま油	スズキ(4日) さわら(18日) 油揚げ、平天 白みそ	だいこん、いんげん 切干しだいこん にんじん、しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 12 (木)	白飯 なかよし交流カレー フルーツカクテル	米、じゃがいも 油	牛肉、豆乳	たまねぎ、りんご にんじん、もも缶 みかん缶、パイン缶 福神漬、コーン グリーンピース オレンジジュース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
6 ・ 27 (金)	白飯 さけのクリスピー焼き たまねぎサラダ ブロッコリーの ポターージュ	米、じゃがいも コーンフレーク マヨネーズ、油 砂糖、オリーブ油	さけ、豆乳 鶏ささ身 ベーコン	いんげん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう にんじん、コーン	牛乳 アンパンマンパン (6日) ココアドーナツ (27日)
9 ・ 23 (月)	白飯 スタミナ豚丼 さつまいものオレンジ煮 わかめと はるさめのスープ	米、さつまいも はるさめ、砂糖 油、ごま油	豚肉、わかめ	たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく オレンジジュース	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (火)	白飯 白身魚の福神タルタル こまつなの中華サラダ コロコロスープ	米、じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ パン粉、砂糖 油、ごま油	メルルーサ、卵 豆乳、ハム	だいこん、こまつな きゅうり、たまねぎ にんじん、福神漬	牛乳 スイートポテト (10日) バナナクッキー (24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 ベジタブルハンバーグ キャベツのレモン漬 かぼちゃのみそ汁	米、パン粉 砂糖、油 ごま	絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉、豆乳 みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ ミックスベジタブル にんじん、レモン果汁 かぼちゃ	牛乳 お菓子
13 (金)	そばめし 揚げぎょうざ ツナサラダ ABCスープ ヤクルト	米、じゃがいも 焼きそばめん ぎょうざの皮 マヨネーズ、油 マカロニ	豚ひき肉、ツナ缶 かつお節 あおのり ヤクルト	たまねぎ、きゅうり キャベツ、もやし しめじ、にら にんじん、コーン ねぎ	お茶 ゼリー
17 ・ 31 (火)	白飯 さつまいもと鶏肉の 甘辛揚げ はくさいのこんぶ和え もやしのスープ	米、さつまいも 砂糖、油、片栗粉 ごま、黒ごま	鶏肉 塩こんぶ	はくさい、もやし だいこん えのきたけ しょうが	お茶 ばたもち (17日) 牛乳・マシュマロ サンド(31日)
19 ・ 26 (木)	白飯 カレイの煮つけ じゃがいもきんぴら 豆腐の旨煮椀	米、じゃがいも 砂糖、ごま油	カレイ 木綿豆腐 鶏肉 ちくわ	にんじん、ピーマン えのきたけ、ごぼう たけのこ、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
30 (月)	白飯 ハワイアンチキン パリパリサラダ 卵入りコーンスープ	米、じゃがいも 砂糖、油、ごま油	鶏肉、卵	キャベツ、コーン クリームコーン きゅうり、にんにく にんじん、しょうが パイナップルジュース	牛乳 お菓子

- ✿3日は、ひな祭りの行事食です。ちらし寿司は、春の訪れを感じられる、やさしい色合いに仕上げます。
- ✿3日から6日は、さかなの日の取り組みです。4日は、まちからさんからスズキと6日はさけを仕入れます。