

3月 献立表

月間平均		平成29年03月01日(水)	平成29年03月02日(木)	平成29年03月03日(金)	平成29年03月04日(土)			
朝食	エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.4 g 食塩 2.6 g	御飯 生麩の煮物 いんげんのおかか和え 白菜の合わせ味噌汁 のり佃煮	御飯 じゃが芋の煮物 大根とハムのマヨネーズ和え キャベツの合わせ味噌汁	御飯 豆腐チャンフル 小松菜の海苔和え 南瓜の赤味噌汁	御飯 かんもの煮付け ほうれん草サラダ 白菜の白味噌汁 梅干し			
昼食	エネルギー 655 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.1 g	☆郷土料理☆☆ 御飯 北見塩焼きそば サンギ 石狩汁	御飯 ホキの大和蒸し 高野豆腐の煮付け テンゲン菜のビーナッツ和え たけのこのすまし汁	トひなまつり♪ 春のちらし寿司 大根の煮物 いちご 白半平の清まし汁	御飯 鶏肉の胡麻しょうゆ焼き 信田の煮付け 白和え あおさの赤味噌汁			
おやつ	お茶菓子	御飯 肉豆腐 さつま芋の甘辛炒め 酢の物 味噌汁	御飯 いか団子の煮物 ぜんまいの煮付け なすと茗荷の塩もみ かきたま汁	御飯 さわらのトマトソースかけ えびとかりフラワーのカレー炒め 大豆サラダ コンソメスープ	御飯 千草焼 れんごんの金平 しらす和え さつま芋の合わせ味噌汁			
夕食	エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.9 g 食塩 2.6 g	御飯 切干大根煮 豆腐の煮付け 南瓜の赤味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け ほうれん草のごま和え 南瓜の合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 切干大根の炒め煮 かりフラワーのドレ和え 合わせ味噌汁	御飯 エビ団子の煮物 大根菜の炒め物 豆腐の赤味噌汁			
一日合計	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 41.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 34.8 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 22.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 24.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1943 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 54.0 g 食塩 9.6 g			
朝食	平成29年03月05日(日)	平成29年03月06日(月)	平成29年03月07日(火)	平成29年03月08日(水)	平成29年03月09日(木)	平成29年03月10日(金)	平成29年03月11日(土)	
朝食	黒糖ハン かぶのクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 切干大根煮 豆腐の煮付け 南瓜の赤味噌汁	雑炊 里芋とまいたけの煮物 玉ねぎの胡麻和え ほうれん草の白味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け ほうれん草のごま和え 南瓜の合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 切干大根の炒め煮 かりフラワーのドレ和え 合わせ味噌汁	雑炊 エビ団子の煮物 大根菜の炒め物 豆腐の赤味噌汁	御飯 かに高野の煮物 アスパラの高菜炒め しめじの白味噌汁	
昼食	御飯 鮭焼 茄子の炒り煮 小松菜のごま和え さつめんの清まし汁	御飯 牛肉じゃが 金平牛蒡 ほうれん草のマヨネーズ和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 豚肉の味噌煮 じゃが芋の煮物 テンゲン菜の辛子和え かきたま汁	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 青菜とハンペンの和え物 もやしとわかめのドレ和え 清まし汁	塩ラーメン 春巻き 野菜サラダ	カツカレー なすの炒め煮 野菜サラダ	五日御飯 さばの塩焼き 湯豆腐 菜花おおかか和え のっぺい汁	御飯 鶏のお酢煮 若竹煮 きゅうりのささめ昆布和え 茄子の合わせ味噌汁
おやつ	野菜ゼリー	カップケーキ	紅茶ゼリー	プリン	オールドファッション	黒糖蒸しパン 牛乳	ピーチムース	
夕食	御飯 豚肉と大根の煮物 高菜炒め 鶏ささみサラダ なめこの白味噌汁	御飯 揚げと白菜の卵とじ ひじきの五目炒め煮 小松菜のごま和え 豆腐の白味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 蓮根のおかか煮 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	御飯 えび団子の煮物 茄子の味噌炒め もずくの酢の物 きのこ汁	御飯 豚卵とじ ふろふき大根 高野豆腐の煮付け フルーツ	御飯 さわらの西京焼 セロリの金平 白菜のゆず和え 清まし汁	御飯 鶏の煮物 アスパラとエリンギのソテー 厚揚げの白味噌汁	御飯 肉団子の煮物 ちくわときゅうりの梅福苔和え 白菜の白味噌汁
一日合計	エネルギー 1398 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 49.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 45.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1408 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 37.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1381 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 23.3 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 49.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1678 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 39.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 35.4 g 食塩 8.5 g	
朝食	平成29年03月12日(日)	平成29年03月13日(月)	平成29年03月14日(火)	平成29年03月15日(水)	平成29年03月16日(木)	平成29年03月17日(金)	平成29年03月18日(土)	
朝食	ロールパン 野菜入り炒り卵 スパサラダ じゃが芋のクリームスープ 牛乳	御飯 ブロックのドレッシング和え じゃがバター 赤味噌汁	御飯 フレーク煮 五目豆 法蓮草の白味噌汁	御飯 じゃが芋の煮付 キャベツとツナのマヨあえ しめじの合わせ味噌汁	御飯 肉詰め稲荷の煮物 キャベツのゴマ和え じゃがいもの合わせ味噌汁	御飯 たまごロール エビとテンゲン菜の旨煮 厚揚げの赤味噌汁 梅干し	雑炊 肉団子の煮物 ちくわときゅうりの梅福苔和え 白菜の白味噌汁	
昼食	御飯 大根おろしハンバーグ ぜんまいの煮付け 長芋の酢の物 もやしの白味噌汁	御飯 麻婆豆腐 さつまいも焼売 青菜とヤングコーンのゆずぼん和 中華スープ	☆ホワイトデー☆ エビピラフ カレイのバジル焼き さつま芋とりんごの煮物 ブロックのコンソメ煮 トマトスープ	御飯 から揚げ 炊き合わせ 菜花辛子和え 花麩の清まし汁	御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大根サラダ 小松菜のソテー 味噌汁	御飯 赤魚の揚げおろし煮 かぶの煮付け キャベツの酢の物 しめじの合わせ味噌汁	御飯 豚肉と菜の花の炒め物 さつま芋サラダ 豆腐のくず煮 味噌汁	御飯 アスパラとエリンギのソテー 厚揚げの白味噌汁
おやつ	どらやき	ハッピーターン	ホワイトチョコクッキー 牛乳	イチゴのスティックケーキ	原宿トック	スイートポテト	くすまんじゅつ	
夕食	御飯 さんまの照り焼き ごぼうのつま煮 漬物 豆腐のすまし汁	御飯 鶏の治部煮 里芋の煮付け ツナサラダ とろろ昆布の清まし汁	御飯 豚肉の香味ダレかけ 竹輪とキムチの炒め物 中華風和え物 豆腐のすまし汁	御飯 煮魚 炒り豆腐 きゅうりの土佐和え 豆腐の赤味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐 南瓜のいとこ煮 わさび醤油和え えのきの白味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ひじきとツナの煮物 小松菜の辛子和え とろろ昆布の合わせ味噌汁	御飯 卵の袋煮 小松菜のソテー オクラともずくの酢の物 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 肉団子の煮物 ちくわときゅうりの梅福苔和え 白菜の白味噌汁
一日合計	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 50.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1737 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 49.8 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1385 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 28.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1730 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 56.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1402 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 26.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1655 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 45.4 g 食塩 8.7 g	
朝食	平成29年03月19日(日)	平成29年03月20日(月)	平成29年03月21日(火)	平成29年03月22日(水)	平成29年03月23日(木)	平成29年03月24日(金)	平成29年03月25日(土)	
朝食	食ハン ハムサラダ 卵入りソテー プリンチュール 牛乳	御飯 里芋のうま煮 ボン酢和え 茄子の赤味噌汁	御飯 半平の卵とじ もやしの中華和え さつま芋の白味噌汁 のり佃煮	御飯 煮魚 ほうれん草なめ茸和え しめじの味噌汁	御飯 鶏肉のごまパン粉焼き キャベツと厚揚げの煮付け 小松菜のお浸し なめこの赤味噌汁	御飯 ひじきの煮つけ じゃが芋のタロコ和え キャベツの赤味噌汁	御飯 塩鯉 アスパラとエリンギのソテー 厚揚げの白味噌汁	
昼食	御飯 餃子 水餃子 小松菜の和え物 卵スープ	♪春分の日♪ 桜ごはん 肉団子の甘酢炒め 切干大根の炒め煮 しめじの和え物 豚汁	◇薬膳フエア◇ 御飯 豚肉のバルサミク酢薬膳ソース 大根の煮付 白和え 湯葉のすまし汁	御飯 さばの味噌煮 キャベツと厚揚げの煮付け 塩昆布和え 清まし汁	御飯 鶏肉のごまパン粉焼き 生麩の卵とじ 小松菜のお浸し なめこの赤味噌汁	御飯 かじきの照り煮 高野豆腐の煮付け ごま酢和え のっぺい汁	山菜そば 天ぷら とろろ	
おやつ	果物ゼリー	塩せんべい 甘酒	りんごゼリー	ハインゼリー	いちごクレープ	よもぎまんじゅつ	お野菜マフィン 牛乳	
夕食	御飯 鶏肉と厚揚げの野菜炒め ひじきの五目煮 マヨ和え 合わせ味噌汁	御飯 ささきの西京味噌焼き ビーナッツ和え 大根の煮付け 味噌汁	御飯 たららの和風おろしあん テンゲンサイのソテー 大字芋 中華スープ	御飯 牛肉のしぐれ煮 ツナじゃが みそじゃが和え 味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 金平ごぼう ミニコロッケ 豆腐の白味噌汁	御飯 豆腐バーグの煮込み れんごんの金平 大根のツナ煮 白菜の合わせ味噌汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草の中華風和え物 バナナ 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 62.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1398 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 26.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 34.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 50.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 45.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1307 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 23.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 50.6 g 食塩 8.8 g	
朝食	平成29年03月26日(日)	平成29年03月27日(月)	平成29年03月28日(火)	平成29年03月29日(水)	平成29年03月30日(木)	平成29年03月31日(金)		
朝食	あんぱん クリーム煮 大根サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 山菜信田の煮物 インゲンのごま和え さつま芋の赤味噌汁	御飯 オムレツ しめじの梅肉和え 大根の白味噌汁 ふりかけ	御飯 ししゃも 里芋の煮付け ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 ウインナーのポトフ キャベツと蟹棒の酢の物 厚揚げの合わせ味噌汁	雑炊 かんもの煮付け 蒸し鶏のサラダ なすの赤味噌汁		
昼食	御飯 豚肉のネギソースかけ 人参のじゃこ煮 長いものわさび和え 味噌汁	御飯 さんまの照り焼き 茄子のそぼろ煮 千草漬 厚揚げの白味噌汁	御飯 牛焼肉炒め 南瓜の煮付 キャベツのビーナッツ和え 味噌汁	御飯 魚のゆずこしょう焼 白菜と豚肉の煮付け 五色なます なめこの白味噌汁	◇薬膳フエア◇ 御飯 オレンジ風味の油淋鶏 いかと大根の煮物 菜種和え 白菜の味噌汁	御飯 蒸し魚の中華あんかけ 焼売 ナムル 中華スープ		
おやつ	プリン	キャラメルコーン	おぼろ	ハンチョッタ	桜の練り切り	カップケーキ		
夕食	御飯 キャベツとツナのオムレツ ひじきと枝豆の煮物 白菜のきのこ和え 梅さつめんの清まし汁	御飯 豚肉と里芋の味噌煮 五目豆 海藻サラダ 湯葉のすまし汁	御飯 揚げ豆腐の五目煮 香り野菜炒め もやしのサラダ 味噌汁	御飯 親子煮 野菜とえびのバター炒め なすのお浸し 吉野汁	御飯 鮭の照り焼き 野菜コロッケ ほうれん草のごま和え たまご豆腐の清汁	御飯 鶏肉の酢味噌和え 鶏前煮 かつおゼリー すまし汁		
一日合計	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 45.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1689 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 53.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 42.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 45.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1694 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 51.8 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 33.1 g 食塩 8.9 g		

