

〇揭示用献立表

写真 (Aメニュー)

日付	2023年03月01日(水)	2023年03月02日(木)	2023年03月03日(金)	2023年03月04日(土)	2023年03月05日(日)	2023年03月06日(月)	2023年03月07日(火)	
朝	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け フロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 小松菜の卵とし キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 ほうれん草の洋風煮 マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ソナじゃが フロッコリーのドレ 味噌汁	
食	☆郷土料理☆大阪☆ お好み焼き 切り大根煮 フライ おみい まんじゅう	御飯 ホトトギス大和煮 切干大根煮 チンゲンサイのピーナツ和え 豆腐の漬汁	御飯 トひなまつり 春大根のらっし寿司 大海老カツ 白半平の漬汁	御飯 鱈子の塩焼 加菜の花のこま和え 菜づめの漬汁	御飯 稲田の中垂煮 味噌田舎和え 白おさの赤味噌汁	御飯 ハンバーグ ハヤシの五目炒め煮 ほうれん草のマヨネーズ和え コーア	御飯 赤魚の味噌煮 鱈子の短冊揚 チンゲンサイの かきたま汁	
おやつ	まんじゅう	カステラ	ひなあられ・甘酒	野菜ゼリー	りんごタルト	蒸しパン 牛乳	チヨコババロア 牛乳	
夕	御飯 肉信田の煮付け さつま芋の甘辛炒め 酢の物の 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 ソナじゃが なすと冬何の塩もみ かきたま汁	御飯 さわらのトマトソースかけ えびとカリフラワーのカレー炒め 大豆サラダ コンソメスープ	御飯 豚と大根の煮物 高菜炒め 類さみサラダ なめのこの味噌汁	御飯 さわらの西京焼 じゃがいもの金平 しらす和え さつま芋の合わせ味噌汁	御飯 揚げと白菜の卵とし 金平大根 菜の花のこま和え 中華スープ	御飯 赤魚の柚子焼 きんぎのおかか きゅうりの塩昆 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1944 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 57.1 g 食塩 10.9 g	エネルギー 1326 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 16.8 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 45.1 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 47.3 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1984 kcal 蛋白質 76.3 g 脂質 65.0 g 食塩 11.4 g	エネルギー 2003 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 57.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 45.0 g 食塩 7.5 g	
日付	2023年03月08日(水)	2023年03月09日(木)	2023年03月10日(金)	2023年03月11日(土)	2023年03月12日(日)	2023年03月13日(月)	2023年03月14日(火)	
朝	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 魚のあんかけ ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 高野豆腐 金平風汁 味噌汁	御飯 鱈のあんかけ 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 鶏の照り焼き はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 おしゃりハン 野菜のソテー スパゲッティ コンソメスープ 牛乳	御飯 小松菜煮浸し 小松菜の煮付 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮 加菜の和え物 味噌汁
食	御飯 白身魚の甘酢あんかけ(温) 青菜とハンパンの和え物 もやしとわかめのドレ和え 漬汁	御飯 しょうゆラーメン 春巻き 野菜サラダ	御飯 なすの炒め煮 野菜サラダ コーア	御飯 和風ハンバーグ しきの炒め煮 大豆サラダ のつべい汁	御飯 五目御飯 味噌煮 菜の花のこま和え 味噌汁	御飯 豆腐 えびの焼売 青菜とヤングコーンのゆずぼん和 中華スープ	御飯 豆腐 竹輪の煮付 味噌汁	御飯 ☆ホワイトデー エビシロフ カレーのバジル かき揚げとりんご フロッコリーのコンソメ スープ
おやつ	ピーナツ	杏仁豆腐	ハームクーヘン	とろやき	ピーチムース	ハッピーターン	ホワイトデー 牛乳	
夕	御飯 チキンカツ 加菜の味噌炒め もすくの酢の物の きんぎの汁	御飯 豚卵とし かきたま大根 厚揚げの煮物 味噌汁	御飯 干草焼 セロリの金平 浅漬の 羊子の味噌汁	御飯 さんまの照り焼き 里芋のつま煮 白菜のゆず和え 豆腐の漬汁	御飯 鶏のお酢煮 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりのさきめ昆布和え 茄子の合わせ味噌汁	御飯 たらこの和風おろしあん 里芋の煮付け ツナサラダ 豆腐の煮付 とろろ昆布の漬汁	御飯 豚肉の香味ダレ 竹輪とチムチの 中華和え物 豆腐の漬汁	
一日合計	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 32.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 56.0 g 食塩 12.6 g	エネルギー 1668 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 60.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 56.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 53.3 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 32.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1664 kcal 蛋白質 74.8 g 脂質 55.3 g 食塩 7.6 g	
日付	2023年03月15日(水)	2023年03月16日(木)	2023年03月17日(金)	2023年03月18日(土)	2023年03月19日(日)	2023年03月20日(月)	2023年03月21日(火)	
朝	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 フロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 小松菜の卵とし キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 ほうれん草の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ソナじゃが フロッコリーのドレ 味噌汁	
食	御飯 かき揚げ 炊き合わせ 赤化手 中華スープ	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 菜飯こはん 赤魚の揚げおろし煮 かきたまの酢の物の つべい汁	御飯 マーボー春雨 水餃菜の和え物 卵スープ	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 梅御飯 肉うどん 切干大根の炒め煮 白和え	御飯 ☆春分の日☆ 枝豆の甘酢 肉味噌の煮付 大根の和え物 味噌汁	
おやつ	イチゴのスティックケーキ	チョコアイス	スイートポテト	プリン	カステラ	ヨーグルト	塩せんべい 甘酒	
夕	御飯 魚豆腐 炒り豆腐 きゅうりの土佐和え 白菜の赤味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐 南瓜のいり煮 わかしの醤油和え さきのこの味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ひしきとツナの煮物 白菜のゆず和え とろろ昆布の漬汁	御飯 鶏肉と厚揚げの野菜炒め 五目豆 マヨ和え 合わせ味噌汁	御飯 卵とし 小松菜のソテー オクラともすくの酢の物 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 鮮魚の幽庵焼き ピーナツ和え 大根の煮付 大豆の煮付 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 チンゲンサイの 大芋 中華スープ	
一日合計	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 35.3 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 56.9 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 25.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1691 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 59.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1709 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 57.6 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 55.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 41.1 g 食塩 7.6 g	
日付	2023年03月22日(水)	2023年03月23日(木)	2023年03月24日(金)	2023年03月25日(土)	2023年03月26日(日)	2023年03月27日(月)	2023年03月28日(火)	
朝	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 高野豆腐 金平風汁 味噌汁	御飯 小松菜の卵とし キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 おしゃりハン はんぺんの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 野菜のソテー スパゲッティ コンソメスープ 牛乳	御飯 山菜信田の煮物 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 切干大根の炒め 加菜の和え物 味噌汁
食	御飯 さばの味噌煮 梅干し和え 塩昆布 味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 年経しおとし 小松菜のお浸し なめのこの赤味噌汁	御飯 菜飯こはん ひしきの照り煮 高野豆腐の煮付け かきたま酢の物の つべい汁	御飯 豚肉のネギソースかけ 人参のじゃこ煮 長いものわさひ和え 味噌汁	御飯 カレーの照り焼き 茄子のそぼろ煮 干草漬 厚揚げの白味噌汁	御飯 麦こはん 山菜そば 肉うどん とろろ	御飯 焼肉の炒め 南瓜の煮付 キャベツのピーナ 味噌汁	
おやつ	いちごムース	芋ようかん	カップケーキ 牛乳	ハームクーヘン	ヨーグルト	プリン	おはき	
夕	御飯 牛のしぐれ煮 ツナじゃが みぞれ酢和え 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬焼 赤辛こぼろ ミニコロッキ 豆腐の白味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの煮込み ツナサラダ 大根のべっこう煮 白菜の合わせ味噌汁	御飯 キャベツとツナのオムレツ ひしきと枝豆の煮物 白菜のきのこ和え 梅づめの漬汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草の中華風和え物 卵豆腐 味噌汁	御飯 豚肉と里芋の味噌煮 豚肉と豆腐 白菜の漬汁	御飯 揚げ豆腐の五目 揚げ野菜炒め 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1763 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 60.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 46.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 44.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 38.3 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1637 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 56.8 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 48.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 39.4 g 食塩 7.7 g	
日付	2023年03月29日(水)	2023年03月30日(木)	2023年03月31日(金)	月間平均				
朝	御飯 肉信田の煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け フロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ					
食	親子丼 白菜と豚肉の煮付け 五色なます なめのこの白味噌汁	御飯 チキン南蛮 いかと大根の煮物 菜種和え 中華スープ	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	ワッフル	桜の練り切り	カップケーキ					
夕	御飯 魚のゆずこしょう焼 野菜とえびのバター炒め たすお浸し 全卵汁	御飯 鮭の塩こうじ焼き クリームコロッキ ほうれん草の漬汁 まよ豆腐の漬汁	御飯 如て豚の酢味噌和え 鰻魚汁 味噌汁					
一日合計	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 49.9 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 62.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1466 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 38.8 g 食塩 10.2 g					
朝				朝	エネルギー 378 蛋白質 13.3 脂質 8.4 食塩 2.6			
食				食	エネルギー 689 蛋白質 27.3 脂質 22.3 食塩 3.5			
夕				夕	エネルギー 548 蛋白質 23.9 脂質 17.6 食塩 2.9			
計				計	エネルギー 1615 蛋白質 64.6 脂質 48.3 食塩 9.0			

7日(火)

シング和え

げ
子
和え

き
布
和え

kcal
g
g
g

1日(火)

付け

☆

焼き
の煮物
トマトスープ
ハッキー

ノかけ
炒め物

kcal
g
g
g

1日(火)

シング和え

炒め

豚汁

ソテー

kcal
g
g
g

3日(火)

め煮

ツツ和え

目煮

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

kcal
g
g
g

潘田研