

3月 献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2024年03月01日(金)	2024年03月02日(土)	2024年03月03日(日)	2024年03月04日(月)	2024年03月05日(火)	2024年03月06日(水)	2024年03月07日(木)		
朝食	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	バターステックパン 野菜のクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐チャンプル 温泉卵 南瓜の赤味噌汁	御飯 目玉焼き ポテトサラダ 白菜の白味噌汁 梅干し	御飯 切干大根煮 豆腐の煮付 南瓜の赤味噌汁	雑炊 里芋とまいたけの煮物 マカロニサラダ ほうれん草の白味噌汁		
昼食	☆郷土料理☆広島県☆ あなごめし 備前府中焼き メンタイフライ 清汁	御飯 カラスカレイの照り焼き 高野豆腐の煮付け チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁	トひなまつり♪ ちらし寿司 大根の煮物 菜の花のマヨ和え 清汁	御飯 鮭の塩こうじ焼き 茄子の炒り煮 信田の煮付け 白和え 赤味噌汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 信田の煮付け 白和え 赤味噌汁	御飯 肉じゃが ひじきの五目炒め煮 ほうれん草のマヨ和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 長芋短冊揚げ きゅうりの塩昆布和え かきたま汁		
おやつ	もみじまんじゅう	カステラ	ひなあられ 甘酒	ロールケーキ	ピーチゼリー	蒸しパン	りんごゼリー		
夕食	御飯 肉豆腐 ごま和え 味噌汁	御飯 いか団子の煮物 なすと茗荷の塩もみ かきたま汁	御飯 さわらの幽庵焼き えびとカリフラワーのカレー炒め 大豆サラダ 味噌汁	御飯 豚肉と大根の煮物 鶏ささみサラダ なめこの白味噌汁	御飯 さばの塩焼き じゃがいもの金平 清汁	御飯 お麩の卵とじ 金平大根 小松菜のおひたし 豆腐の白味噌汁	御飯 豚肉の味噌煮 じゃが芋の煮物 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁		
一日合計	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 47.8 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 48.5 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 51.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 58.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 55.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 48.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 53.9 g 食塩 8.4 g		
日付	2024年03月08日(金)	2024年03月09日(土)	2024年03月10日(日)	2024年03月11日(月)	2024年03月12日(火)	2024年03月13日(水)	2024年03月14日(木)		
朝食	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 温泉卵 合わせ味噌汁	ロールパン 野菜入り炒り卵 スパサラダ コンソメスープ 牛乳	雑炊 エビ団子の煮物 オムレツ 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	御飯 ブロッコリーのドレッシング和え じゃがバター 赤味噌汁	御飯 ツナ煮 五目豆 法蓮草の白味噌汁		
昼食	菜飯 きしめん ひじきとツナの煮物(炒り卵入り) 野菜サラダ	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 青菜とハンパンの和え物 もやしとわかめのドレ和え 清汁	御飯 和風ハンバーグ 厚揚げの煮つけ 大豆サラダ のっぺい汁	カレーライス なすの炒め煮 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 チキンソテーオレンジソース じゃが芋のツナ煮 小エビのサラダ コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 青菜とヤングコーンのゆずぼん和 中華スープ	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 ブロッコリーのコンソメ煮 トマトスープ		
おやつ	ヨーグルト	杏仁豆腐	ハームクーヘン	どらやき	ピーチムース	まんじゅう	ホワイトチョコクッキー		
夕食	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 高野豆腐の煮付け 味噌汁	御飯 干草焼 セロリの金平 漬物 里芋の味噌汁	御飯 魚の照り焼き 大根のうま煮 白菜のゆず和え(添え) 豆腐の清汁	御飯 たらとの和風おろしあん きゅうりのささめ昆布和え 茄子の合わせ味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 ツナサラダ とろろ昆布の清汁	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 豆腐の清汁		
一日合計	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 36.9 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 73.4 g 脂質 47.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1867 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 81.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 35.6 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 86.1 g 脂質 40.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 42.3 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1729 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 63.2 g 食塩 8.7 g		
日付	2024年03月15日(金)	2024年03月16日(土)	2024年03月17日(日)	2024年03月18日(月)	2024年03月19日(火)	2024年03月20日(水)	2024年03月21日(木)		
朝食	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	黒糖パン ハムサラダ ウインナーのポトフ パンブキンスープ 牛乳	御飯 温泉卵 エビとチンゲン菜の旨煮 豆腐の赤味噌汁 梅干し	雑炊 肉団子の煮物 ちくわときゅうりの梅海苔和え 白菜の白味噌汁	御飯 里芋のうま煮 ボン酢和え 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		
昼食	御飯 鶏の油淋鶏 厚揚げのうま煮 菜花辛子和え 卵スープ	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 赤魚の揚げおろし煮 里芋の煮付け キャベツの酢の物 しめじの合わせ味噌汁	御飯 エビ天おろしうどん 野菜サラダ 厚揚げの煮付け	御飯 ハヤシライス さつま芋サラダ メンチカツ ヨーグルト	御飯 桜ごぼん 肉団子の甘酢炒め 大根の煮付 しめじの和え物 味噌汁	味噌カツ丼 切干大根の炒め煮 白和え 清汁		
おやつ	いちごゼリー	クッキー	スイートポテト	果物ゼリー	まんじゅう	ヨーグルト	ぶどうゼリー		
夕食	御飯 煮魚 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 わさび醤油和え えのきの白味噌汁	御飯 豚肉の赤味噌煮 小松菜の辛子和え とろろ昆布の清汁	御飯 鶏の治部煮 マヨ和え 合わせ味噌汁	御飯 卵とじ 小松菜のソテー もずくの酢の物 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 チーズはんぺんフライ ポテトサラダ 中華スープ	御飯 鮭の幽庵焼き チンゲンサイのソテー(添え) 大学芋 味噌汁		
一日合計	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 44.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 49.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 59.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1687 kcal 蛋白質 74.5 g 脂質 39.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1871 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 61.5 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 41.4 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1657 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 48.4 g 食塩 8.2 g		
日付	2024年03月22日(金)	2024年03月23日(土)	2024年03月24日(日)	2024年03月25日(月)	2024年03月26日(火)	2024年03月27日(水)	2024年03月28日(木)		
朝食	御飯 煮奴 ほうれん草なめ茸和え しめじの味噌汁	御飯 竹輪の煮物 なすのお浸し かぼちゃの合わせ味噌汁	ねじりパン クリーム煮 スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ひじきの煮つけ じゃが芋のタラコ和え 赤味噌汁	御飯 鮭のあんかけ アスパラとエリンギのソテー 厚揚げの白味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 インゲンのドレッシング和え 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		
昼食	御飯 さばの味噌煮 焼ビーフン 塩昆布和え 清汁	御飯 鶏の治部煮 かに巻卵 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 味噌汁	御飯 豚肉のネギソースかけ 人参のじゃこ煮 長いものわさび和え 味噌汁	御飯 麦ごぼん 月見そば 天ぷら とろろ	御飯 カレイの照り焼き 茄子のそぼろ煮 干草漬け 厚揚げの白味噌汁	御飯 牛焼肉炒め 南瓜の煮付 ピーナツ和え 味噌汁		
おやつ	パウンドケーキ	オレンジゼリー	ハインゼリー	まんじゅう	カステラ	プリン	ロールケーキ		
夕食	御飯 牛肉のしぐれ煮 みぞれ酢和え 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬焼 金平ごぼう(添え) ミニコロッケ 豆腐の白味噌汁	御飯 豆腐バーグの煮込み れんこんの金平 白菜の合わせ味噌汁	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(添え) 梅そうめんの清汁	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 海藻サラダ 湯葉の清汁	御飯 揚げ豆腐の五目煮 もやしのサラダ 味噌汁		
一日合計	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 56.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 38.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 54.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 50.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 48.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 53.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1715 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 54.5 g 食塩 8.7 g		
日付	2024年03月29日(金)	2024年03月30日(土)	2024年03月31日(日)	月間平均					
朝食	御飯 温泉卵 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	黒糖パン 卵入りソテー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩		
昼食	カレーライス 豚カツ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	御飯 チキン南蛮 いかと大根の煮物 菜種和え 白菜の白味噌汁	御飯 蒸し魚の中華あんかけ 焼売 ナムル 中華スープ	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩		
おやつ	もみじまんじゅう	りんごゼリー	カッパケーキ	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩		
夕食	御飯 魚のゆずこしょう焼 野菜とえびのバター炒め なすのお浸し(添) 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(添) たまご豆腐の清汁	御飯 茹で豚の酢味噌和え 筑前煮 清汁	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩		
一日合計	エネルギー 1840 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 59.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 62.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1803 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 69.4 g 食塩 10.6 g	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩		
合計	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 51.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩