

月間献立一覧表

平成30年3月1日～平成30年3月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

		3月1日(木)		3月2日(金)		3月3日(土)		3月4日(日)	
朝食			厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)		ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)		大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)		ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)
			114 kcal/7.2 g/3.9 g 13.6 g/1.5 g		139 kcal/9.5 g/5.5 g 13.8 g/1.5 g		94 kcal/4.9 g/2.8 g 13.4 g/2.3 g		126 kcal/6.7 g/1.9 g 22.5 g/1.5 g
昼食			酢鶏 さつま芋のレモン煮 大根サラダ みそ汁(水菜・もやし)		三色丼の具 筑前煮 青菜としめじ・コーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩)		煮込みハンバーグ 青梗菜とちくわの煮出し カリフラワーサラダ コンソメスープ(プロ・コーン)		ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・小巻麩)
			355 kcal/10.4 g/19.6 g 34.8 g/1.8 g		201 kcal/21.2 g/4.6 g 19.7 g/2.0 g		274 kcal/13.3 g/13.6 g 26.5 g/2.8 g		215 kcal/4.4 g/10.8 g 26.2 g/1.8 g
夕食			さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(じゃが芋・椎茸)		トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え みそ汁(南瓜・かまぼこ)		すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます すまし汁(えのき・ほうれん草)		豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 ポテトマカロニサラダ みそ汁(大根・菜)
			217 kcal/15.1 g/8.3 g 21.2 g/2.1 g		325 kcal/16.6 g/14.6 g 32.1 g/2.5 g		277 kcal/14.5 g/15.1 g 20.5 g/2.0 g		327 kcal/17.3 g/15.9 g 25.5 g/2.6 g
3月5日(月)		3月6日(火)		3月7日(水)		3月8日(木)		3月9日(金)	
朝食	竹の子のおかか煮 ポテトサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁(なめこ・大根)	鯖の醤油漬焼き ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	スクランブルエッグ 白菜の磯和え みそ汁(蒲鉾・もやし)	さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁(青梗菜・豆腐)	揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉子麩)		
	154 kcal/5.6 g/7.8 g 16.4 g/1.4 g	116 kcal/4.4 g/3.6 g 17.9 g/1.5 g	147 kcal/12.9 g/7.2 g 7.9 g/1.4 g	158 kcal/4.3 g/7.9 g 15.7 g/1.6 g	134 kcal/9.5 g/6.4 g 9.5 g/1.9 g	87 kcal/5.1 g/2.6 g 11.9 g/1.5 g	136 kcal/4.6 g/7.4 g 15.3 g/2.2 g		
昼食	肉団子と野菜のクリーム煮 ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁(豆腐・椎茸)	うどん けんちんうどんの具(なめこ入り) ひじきと大豆の煮物 キャベツと揚げの胡麻和え	エビカツと卵焼き 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 みそ汁(白菜・もやし)	ポークカレー 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え	ロールキャベツとマトソース さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根)	鶏のすきやき風煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花)	鮭の醤油つけ焼き 豚じゃが 水菜と大根の和え物 中華スープ(なると・卵)		
	282 kcal/13.9 g/9.2 g 36.3 g/2.6 g	398 kcal/16.2 g/8.6 g 63.9 g/4.3 g	266 kcal/12.0 g/11.1 g 26.2 g/2.7 g	247 kcal/11.3 g/8.5 g 32.7 g/2.3 g	268 kcal/11.1 g/9.1 g 32.4 g/3.0 g	272 kcal/15.6 g/14.5 g 20.6 g/2.1 g	248 kcal/18.7 g/9.0 g 22.1 g/2.1 g		
夕食	鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え みそ汁(えのき・わかめ)	煮込みハンバーグ 若竹煮 春雨の中華和え コンソメスープ(白菜・ベーコン)	肉団子と茄子の甘酢炒め ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え みそ汁(大根菜・高野豆腐)	さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え みそ汁(白菜・さつま揚げ)	自身の唐揚げ野菜中華あん ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え 中華スープ(ほうれん草・えのき)	ソーストンカツ 若竹煮 春雨の中華和え みそ汁(さつま芋・油揚げ)	エビフライとコロケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 紅白なます みそ汁(里芋・さつま揚げ)		
	269 kcal/14.1 g/15.3 g 19.8 g/2.4 g	251 kcal/14.6 g/9.3 g 28.3 g/3.3 g	246 kcal/11.4 g/10.7 g 28.1 g/2.5 g	273 kcal/16.8 g/8.9 g 32.2 g/2.8 g	283 kcal/19.4 g/13.4 g 23.9 g/2.6 g	343 kcal/17.1 g/15.9 g 33.3 g/3.0 g	280 kcal/9.9 g/10.5 g 37.5 g/2.2 g		

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

月間献立一覧表

平成30年3月1日～平成30年3月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)	3月18日(日)
朝食	高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)	ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	エビ団子と大根の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(なめこ・白菜)	ツナと大根の煮物 エビシューマイ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ふんわりオムレツ 春雨中華和え(惣菜) みそ汁(なめこ・大根)	おでん風煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)
	116 kcal/8.2 g/4.7 g 11.2 g/1.7 g	68 kcal/3.9 g/1.0 g 11.5 g/1.6 g	102 kcal/7.7 g/3.5 g 11.0 g/1.5 g	162 kcal/5.7 g/9.1 g 14.8 g/1.8 g	142 kcal/7.5 g/6.0 g 14.6 g/1.5 g	141 kcal/5.6 g/6.8 g 15.2 g/2.2 g	105 kcal/5.3 g/2.4 g 16.6 g/1.7 g
昼食	揚げ鶏の山菜おろしあん 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐)	チキン南蛮風 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 みそ汁(南瓜・白玉麩)	五目チランずしの具(ゆかり風味) 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 水菜とちくわの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	日本そば 山菜きつねそば 南瓜の煮物 コールドローサラダ	トンカツ卵とじ煮 切干大根の煮物 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ)	絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイ 青菜としめじの白和え みそ汁(白玉麩・大根葉)
	306 kcal/16.0 g/15.6 g 27.7 g/2.3 g	309 kcal/16.7 g/17.1 g 22.2 g/2.1 g	225 kcal/13.4 g/8.0 g 28.2 g/2.9 g	240 kcal/13.3 g/11.2 g 21.8 g/2.4 g	502 kcal/18.8 g/14.2 g 75.8 g/4.1 g	305 kcal/16.2 g/14.8 g 27.0 g/2.5 g	234 kcal/18.2 g/8.0 g 22.6 g/1.9 g
夕食	さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と沢庵の和え物 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	豚肉の焼き肉炒め 炊き合わせ(絹揚げ・大根) 青菜としめじの白和え みそ汁(玉葱・大根)	ロールキャベツクリーム煮 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ コンソメスープ(プロ・人参)	豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁(白玉麩・大根葉)	ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物 中華スープ(なると・錦糸)	海老団子の中華旨煮 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩)	タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロックリーおかか和え すまし汁(蒲鉾・もやし)
	254 kcal/15.8 g/10.8 g 20.4 g/2.1 g	288 kcal/20.5 g/13.9 g 19.3 g/2.1 g	290 kcal/12.2 g/13.0 g 28.8 g/2.9 g	276 kcal/18.7 g/10.8 g 25.9 g/2.6 g	260 kcal/7.5 g/16.2 g 21.2 g/1.9 g	225 kcal/14.1 g/8.7 g 24.5 g/3.0 g	284 kcal/19.0 g/14.0 g 20.7 g/2.2 g
朝食	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)
	ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐)	ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん)	さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	豚肉と白菜のスープ煮 葉大根のどろろ みそ汁(キャベツ・人参)	さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)
	135 kcal/4.3 g/3.6 g 22.6 g/1.5 g	116 kcal/6.2 g/5.2 g 12.0 g/1.3 g	157 kcal/7.7 g/7.3 g 15.1 g/1.7 g	147 kcal/5.7 g/5.2 g 20.1 g/1.8 g	140 kcal/12.5 g/6.5 g 8.0 g/1.2 g	84 kcal/5.7 g/2.0 g 12.0 g/1.3 g	82 kcal/4.9 g/2.3 g 11.8 g/1.8 g
昼食	ポークチュー ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物	鯖の醤油漬焼き ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(豆腐・人参)	赤魚の煮付け 筑前煮 ポテトマカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・ちくわ)	昆布とえのきの炊き込みの具 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき)	すきやき風煮と焼き豆腐 ソーセージとキャベツの炒め物 いんげんの胡麻和え コンソメスープ(白菜・コーン)	鶏肉ソテーのトマトソース 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱)	アジの南蛮漬け 白菜と油揚げ煮浸し 金時豆 中華スープ(青梗菜・じゃが芋)
	243 kcal/12.3 g/6.8 g 33.3 g/1.8 g	197 kcal/15.4 g/8.2 g 15.6 g/2.1 g	276 kcal/15.7 g/11.8 g 24.2 g/2.4 g	343 kcal/16.9 g/18.6 g 28.5 g/2.5 g	293 kcal/14.4 g/16.7 g 21.2 g/2.4 g	307 kcal/18.8 g/13.1 g 27.8 g/2.5 g	304 kcal/16.1 g/9.3 g 39.2 g/1.7 g
夕食	メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ みそ汁(白菜・油揚げ)	酢鶏 さつま芋のレモン煮 大根サラダ みそ汁(わかめ・小巻麩)	照り焼き豆腐ハンバーグ じゃがカレー炒め 白菜と沢庵の和え物 コンソメスープ(キャベツ・椎茸)	さばの塩麹焼き 枝豆の卵の花 青菜ともやしのお浸し みそ汁(なめこ・豆腐)	チキンカツの野菜あんかけ 切干し大根の煮物 オクラとカニカマの生姜和え みそ汁(ほうれん草・椎茸)	炊き合わせ(絹揚げ・南瓜・大根) 麻婆なす キャベツと竹輪のサラダ みそ汁(里芋・玉子麩)	肉団子と野菜のクリーム煮 竹輪と大根のおでん風 コーンと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・もやし)
	297 kcal/15.6 g/12.5 g 27.6 g/2.4 g	357 kcal/10.4 g/19.7 g 34.9 g/2.0 g	225 kcal/8.3 g/6.7 g 33.3 g/3.0 g	229 kcal/17.6 g/9.6 g 18.0 g/2.1 g	274 kcal/14.1 g/11.3 g 30.7 g/2.2 g	277 kcal/9.9 g/13.7 g 29.5 g/1.7 g	256 kcal/12.6 g/8.9 g 31.7 g/2.4 g

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

月間献立一覧表

平成30年3月1日～平成30年3月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)
朝食	ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁(麩・キャベツ)	高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・人参)	揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(南瓜・玉葱)	炊き合わせ(絹揚げ・大根) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁(キャベツ・人参)	スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	鯖の醤油漬焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつまいも・麩)
	103 kcal/6.3 g/2.7 g 15.2 g/1.8 g	114 kcal/7.6 g/4.7 g 11.4 g/1.5 g	153 kcal/4.4 g/7.4 g 19.6 g/2.0 g	68 kcal/3.3 g/2.1 g 10.0 g/1.2 g	126 kcal/8.5 g/5.9 g 10.2 g/1.8 g	152 kcal/11.5 g/5.4 g 14.0 g/1.4 g
昼食	鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根菜)	シーフードカレー ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と沢庵の和え物	エビフライとコロケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ)	カニカマの卵焼き 野菜たっぷり焼きそば ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(大根・菜)	五目チランずし(揚げ) さつまいもの金平 ブロッコリーおかか和え 中華スープ(豆腐・椎茸)	鶏肉とビーマンの中華炒め エビシューマイ 小松菜のナムル みそ汁(白菜・蒲鉾)
	281 kcal/16.3 g/14.5 g 23.0 g/2.7 g	247 kcal/15.6 g/7.3 g 26.8 g/2.9 g	255 kcal/8.5 g/10.6 g 33.2 g/2.1 g	257 kcal/14.9 g/9.8 g 27.7 g/2.8 g	234 kcal/13.9 g/10.2 g 23.5 g/2.4 g	271 kcal/14.9 g/12.8 g 23.8 g/2.2 g
夕食	ハンバーグトマト煮込み 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ みそ汁(錦糸・菜の花)	揚げ鶏の山菜おろしあん 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え すまし汁(里芋・さつまいも)	鮭の醤油つけ焼き 豚じゃが 水菜と大根の和え物 みそ汁(竹輪・高野豆腐)	エビカツとシューマイ 大根の洋風煮 里芋の和風サラダ コンソメスープ(もやし・人参)	鶏の照り焼き 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ツナとエビの卵焼き 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ みそ汁(キャベツ・玉葱)
	313 kcal/15.8 g/14.3 g 31.9 g/3.0 g	317 kcal/15.6 g/14.7 g 32.4 g/2.3 g	257 kcal/19.1 g/9.6 g 23.0 g/2.2 g	327 kcal/12.5 g/16.1 g 29.7 g/2.7 g	340 kcal/22.0 g/13.4 g 32.8 g/2.7 g	249 kcal/14.4 g/11.4 g 22.2 g/2.3 g
朝食						
昼食						
夕食						