



令和2年3月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	チキンカツ丼 切干大根サラダ みそ汁 漬物	チキンカツ シーチキン みそ	米 サラダ油 ごま ドレッシング 焼きふ	キャベツ 切干大根 人参 いんげん わかめ ねぎ きゅうり	1人分：695kcal
3	火	ちらしずし すまし汁 ちくわの磯辺揚げ ひなまつりデザート	たまご べにざけ ちくわ 生クリーム	米 サラダ油 薄力粉 そうめん アセロラジュース スポンジケーキ	きざみのり 絹さや キャベツ レッドオニオン ねぎ	1人分：719kcal
4	水	ご飯 魚のチーズ焼き ポテトサラダ コンソメスープ プルーン	ホキ ピザチーズ プレスハ ム ベーコン	米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	キャベツ かいわれ トマト きゅうり 人参 コーン たまねぎ プルーン	1人分：612kcal
5	木	ご飯 チキン南蛮 大根ともずくの和え物 すまし汁	鶏もも たまご	米 片栗粉 マヨネーズ ドレッシング さとう	玉葱 キャベツ 人参 大根 もずく きゅうり トマト えのき あおさ	1人分：633kcal
6	金	ご飯 チンジャオロース いかと大根の中華和え かき玉汁	豚もも千切り 中華くらげ たまご	米 ごま油 サラダ油 片栗粉 さとう ごま	白ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 大根 きゅうり わかめ しいたけ 絹さや	1人分：517kcal
9	月	あわごはん アジフライ 焼きそば みそ汁	アジフライ 豚小間 みそ	あわもち 米 サラダ油 ドレッシング 中華めん 焼きふ	キャベツ 人参 たまねぎ あおのり わかめ ねぎ	1人分：613kcal
10	火	タコライス スープ れんこんのゴマ和え カルシウムウエハース	合挽き肉 ピザチーズ ベーコン 牛乳	米 すりごま マヨネーズ さとう 薄力粉 サラダ油 カルシウムウエハース	玉葱 ピューレ キャベツ レタス れんこん ひじき いんげん コーン トマト	1人分：752kcal
11	水	ご飯 さばの照り焼き 里芋のそぼろ煮 アーサすまし汁 プリン	さば 鶏ミンチ 豆腐	米 さとう さとも 片栗粉 プリン	しそ もやし あおさ	1人分：720kcal
12	木	スパゲティーミートソース ミックスサラダ コンソメスープ りんご	合挽き肉 ミートソース 粉チーズ まぐろ水煮缶 プレスハム	スパゲッティ オリーブ油 フレンチドレッシング	玉葱 マッシュルーム缶 人参 ホールトマト トマト ピューレ レタス キャベツ かいわれ ホールコーン缶	1人分：701kcal
13	金	とりごぼう丼 茹で野菜のあっさり和え みそ汁 つぼ漬け	鶏もも プレスハム 油揚げ みそ	米 さとう ごま油 ごま	ごぼう 人参 絹さや きざみのり 豆苗 もやし しめじ ねぎ えのきたけ たくあん	1人分：594kcal
16	月	むぎごはん ミックスフライ ひじきの和風サラダ みそ汁 ふりかけ	ハム野菜ロールフライ 白身魚フライ ちくわ みそ	米 むぎ サラダ油 ごま マヨネーズ 焼きふ	キャベツ レッドオニオン ひじき きゅうり ホール コーン缶 にんじん わかめ たまねぎ ねぎ	1人分：620kcal
17	火	さんまの蒲焼丼 かき揚げ なめこみそ汁 オレンジ	さんま ポーク たまご 豆腐 みそ	米 さとう 薄力粉 サラダ油	しそ 大根 生姜甘酢漬 いんげん 玉葱 なめこ 白ねぎ オレンジ	1人分：702kcal
18	水	ご飯 ポークソテー 野菜ソテー コンソメスープ	豚ロース ベーコン	米 片栗粉 じゃがいも サラダ油	マッシュルーム缶 玉葱 赤パプリカ 茎にんにく 人参 絹さや	1人分：749kcal
19	木	ご飯 みそ汁 ピーマン肉詰焼き マヨ玉カツ おくら納豆 フルーツカクテ	合挽き肉 たまご 納豆 み そ	米 パン粉 ドレッシング サラダ油 フルーツ缶	ピーマン キャベツ 玉葱 かいわれ トマト オクラ なめたけ しめじ	1人分：672kcal
23	月	あわごはん ゆし豆腐 コロッケ 唐揚げ きんぴらごぼう	鶏から揚げ ゆし豆腐	あわもち 米 コロッケ サラダ油 ドレッシング ごま油 さとう	キャベツ レッドオニオン ごぼう にんじん ねぎ	1人分：679kcal
24	火	ご飯 揚げ魚のあんかけ 大根とツナの炒め煮 みそ汁 みたらし団子	ホキ シーチキン みそ	米 片栗粉 油 さとう ドレッシング ごま油 焼きふ もち粉	にんじん しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ トマト 大根 たら わかめ ねぎ	1人分：705kcal
25	水	ご飯 チキンソテー 春雨マヨネーズ和え みそ汁	鶏もも かにかま 油揚げ みそ	米 ドレッシング はるさめ マヨネーズ	レタス キャベツ トマト かいわれ ホールコーン缶 チンゲンサイ	1人分：587kcal
26	木	ジュシー 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	豚ゲヤー 三枚肉 大丸かまぼこ ミミガー みそ	米 沖縄そば 黒砂糖 さとう ヤクルト	しいたけ にんじん ひじき ねぎ きゅうり もやし	1人分：746kcal
27	金	カレーライス ミックスサラダ みかんジュース	豚小間 鶏小間	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	たまねぎ コーン レタス キャベツ かいわれ 人参 トマト みかんジュース	1人分：750kcal
30	月	三色丼 春雨中華和え みそ汁	鶏ミンチ たまご 中華いか みそ	米 さとう 片栗粉 サラダ 油 はるさめ ごま 焼きふ	小松菜 きゅうり 人参 きくらげ ほうれんそう	1人分：642kcal
31	火	あわごはん 魚の西京焼き 麩チャンプルー アーサ豆腐すまし汁 くずもち	ホキ 白みそ みそ たまご ポーク 豆腐	あわもち 米 車ふ サラダ油 片栗粉 さとう 黒砂糖	白菜 きゅうり しそ 山海 ぶし にんじん キャベツ たら あおさ	1人分：589kcal

ひなまつりの行事食

3月3日は「桃の節句」、現在はひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願うひな祭りとして親しまれています。
 ひな祭りの味といえば、ひしもち・ひなあられ・白酒などがありますが、春らしい華やかな色合いがひな祭りを盛り上げてくれます。
 その中でもひしもちには「ひなまつりカラー」ともいえる、桃(赤)・白・緑のバステルカラーでおひなさまにぴったりの配色です。
 それぞれの意味は、桃(赤)・・・赤は魔除けの色 白・・・子孫繁栄・長寿・純潔 緑・・・健やかな成長(よもぎには厄除け効果がある)
 どの色にも健やかな子に育ってほしいという願いが込められています。

