



令和5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	
1	水	中華丼 大根の梅和え みそ汁	豚小間 こういか(生) うずら卵 ささ身 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖	白菜 人参 玉葱 きくらげ ヤングコーン たけのこ 大根 きゅうり 梅びしおし そ(ほうれんそう(葉、冷凍))	エネルギー: 592kcal タンパク: 26.1g 脂質: 10.6g
2	木	ジュシー 沖縄そば 酢の物さきいか ヤクルト	豚肉 ぶたばら 大丸かまぼこ いか加工品(さきいか)	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	しいたけ 人参 ひじき きゅうり キャベツ ねぎ	エネルギー: 731kcal タンパク: 28.9g 脂質: 15.8g
3	金	ちらしずし ささみフライ そうめん汁 三色団子	鶏卵 べにざけ 若鶏. ささ身(生)	精白米 調合油 パン粉 薄力粉 ドレッシング そうめん さとう 白玉粉	きざみのり 絹さや レタス 葉ねぎ えだまめ	エネルギー: 740kcal タンパク: 30.2g 脂質: 14.5g
6	月	あわごはん アジフライ ビーフン炒め みそ汁	アジフライ 豚小間 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ビーフン	キャベツ 人参 にら たけのこ きくらげ カットわかめ こまつな	エネルギー: 573kcal タンパク: 20.1g 脂質: 14.1g
7	火	ご飯 さばのみそ煮 いりどり みそ汁	まさば(生) 米みそ(淡色辛みそ) 若鶏. もも(皮つき, 生)	精白米 板こんにやく 調合油 グラニュー糖	きゅうり もやし ごぼう れんこん しいたけ しめじ さやいんげん ねぎ 人参	エネルギー: 661kcal タンパク: 31.2g 脂質: 19.9g
8	水	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース ブロッコリーのおかか和え	若鶏. もも かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング ごま油 焼きふ(観世ふ)	根深ねぎ キャベツ 人参 かいわれ ブロッコリー 赤ピーマン こまつな	エネルギー: 532kcal タンパク: 29.9g 脂質: 10.7g
9	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 れんこんはさみ揚げ	豚小間 生揚げ れんこんはさみ揚げ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま油	キャベツ 玉葱 人参 根深ねぎ たけのこ レタス ほうれんそう	エネルギー: 647kcal タンパク: 25.1g 脂質: 21.7g
10	金	ご飯 中華スープ チンジャオロース シュウマイ	ぶた肉(赤肉、生) しゅうまい(冷凍) ハム(プレス)	精白米 ごま油 調合油 でん粉 ごま(いり)	根深ねぎ たけのこ 人参 青ピーマン サニーレタス コーン缶詰 玉葱 きくらげ かいわれだいこん(葉)	エネルギー: 567kcal タンパク: 25.3g 脂質: 14.3g
13	月	あわごはん みそ汁 メンチカツ かぼちゃのそぼろ煮	メンチカツ 鶏肉. ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング グラニュー糖 でん粉	キャベツ 人参 西洋かぼちゃ わかめ ほうれん草	エネルギー: 619kcal タンパク: 19g 脂質: 14.5g
14	火	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ(生) 鶏卵. 全卵(生) ハム(プレス) ベーコン	精白米 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 きゅうり コーン缶詰 玉葱 人参	エネルギー: 558kcal タンパク: 25.6g 脂質: 12.5g
15	水	とりごぼう丼 みそ汁 ひじきのマヨネーズ和え つぼ漬け	若鶏. もも ハム(プレス) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま(いり) マヨネーズ(全卵型)	ごぼう 人参 絹さや きざみのり ひじき コーン えだまめ えのきたけ 葉ねぎ	エネルギー: 643kcal タンパク: 32.1g 脂質: 15.3g
16	木	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え	ぶたロース こういか(生) 沖縄豆腐 米みそ	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	キャベツ 玉葱 人参 にら 大根 きゅうり カットわかめ なめこ ねぎ	エネルギー: 715kcal タンパク: 29.9g 脂質: 27.7g
17	金	おにぎり きつねうどん ささみフライ	かつお節 蒸しかまぼこ 味付けいなり 若鶏. ささ身(生)	精白米 うどん(ゆで) パン粉(乾燥) 薄力粉 調合油 ドレッシング	しいたけ カットわかめ 根深ねぎ レタス	エネルギー: 532kcal タンパク: 18.9g 脂質: 7.4g
20	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ コーン缶詰 人参 カリフラワー 赤ピーマン ブロッコリー ほうれんそう	エネルギー: 543kcal タンパク: 17.7g 脂質: 21.7g
22	水	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬け	豚小間 鶏小間 まぐろ類缶詰 ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ごま油 グラニュー糖	玉葱 人参 レタス キャベツ ぶどうジュース 福神漬	エネルギー: 742kcal タンパク: 22.6g 脂質: 16.2g
23	木	ご飯 スープ 魚のマスタード焼き ポテトサラダ	白身魚 ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 調合油	レタス きゅうり 人参 コーン缶詰 クリームコーン たまねぎ	エネルギー: 635kcal タンパク: 24.5g 脂質: 19.4g
24	金	ご飯 スープ 豚肉のみそ焼き 大根ともずくの和え物	ぶたロース 米みそ 鶏卵. 全卵(生)	精白米 ドレッシング グラニュー糖 和風ドレッシング	レタス 赤たまねぎ 大根 もずく きゅうり ほうれんそう(葉、冷凍)	エネルギー: 654kcal タンパク: 26.5g 脂質: 26.5g
27	月	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ ほうれん草グラタン	ベーコン 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 コロッケ 調合油 ドレッシング 薄力粉 有塩バター 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 赤たまねぎ ねぎ 玉葱 ほうれん草 わかめ 人参 にら パパイア マッシュルーム	エネルギー: 718kcal タンパク: 16.8g 脂質: 25.9g
28	火	オムライス はるまき パンプキンスープ	鶏小間 鶏卵 春巻き 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉	玉葱 人参 キャベツ 西洋かぼちゃ	エネルギー: 682kcal タンパク: 21.2g 脂質: 20.4g
29	水	むぎごはん みそ汁 さばの照り焼き 大根とツナの炒め煮	まさば(生) まぐろ類缶詰 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 グラニュー糖 ごま油	しそ もやし 大根 人参 にら ほうれんそう(葉、冷凍)	エネルギー: 624kcal タンパク: 27.9g 脂質: 19.7g
30	木	ご飯 みそ汁 ポークソテーおろしソース いかのカルパッチョ	ぶた肉 こういか(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング オリーブ油	大根 葉ねぎ キャベツ 人参 かいわれ なめこ 赤ピーマン 玉葱	エネルギー: 636kcal タンパク: 32.1g 脂質: 20.1g
31	金	ご飯 スープ チキンソテー ほうれん草と卵のサラダ	若鶏. もも 鶏卵. 全卵(ゆで) ハム(プレス)	精白米 和風ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	レタス キャベツ トマト ほうれんそう りんご 玉葱 人参 かいわれ	エネルギー: 495kcal タンパク: 19.6g 脂質: 12g