



令和6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	金	ちらしずし 菜の花の和え物 そうめんすまし汁	鶏卵. 全卵(生) ペにざけ(焼き) 若鶏. ささ身(ゆで)	精白米 調合油 そうめん	きざみのり 絹さや 洋種なばな(茎葉, ゆで) にんじん 葉ねぎ(葉, 生)	エネルギー: 551kcal タンパク: 24.1g 脂質: 8g
4	月	あわごはん みそ汁 アジフライ ビーフン炒め	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 焼きふ	キャベツ 人参 にら たけのこ(水煮缶詰) きくらげ(乾) カットわかめ	エネルギー: 573kcal タンパク: 20g 脂質: 14.1g
5	火	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 いりどり	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 白菜 ごぼう 人参 れんこん しいたけ さやいんげん えのき たけのこ 葉ねぎ(葉, 生)	エネルギー: 647kcal タンパク: 30.2g 脂質: 19.3g
6	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(生) 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	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 しめじ 玉葱 葉ねぎ(葉, 生)	エネルギー: 532kcal タンパク: 29.6g 脂質: 10.8g
7	木	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え	ぶたロース(脂身つき, 生) こういか(生)	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	玉葱 人参 青ピーマン しいたけ わかめ 葉ねぎ 大根 きゅうり	エネルギー: 685kcal タンパク: 27.2g 脂質: 25.8g
8	金	ご飯 みそ汁 煮つけ 白菜のおかか和え	若鶏. 手羽元(皮つき, 生) 生揚げ かつお節 油揚げ 米みそ	精白米 板こんにやく グラニュー糖	大根 人参 さやえんどう 白菜 トウモロコシ(茎葉, 生) チンゲンサイ(葉, 生)	エネルギー: 561kcal タンパク: 25.5g 脂質: 14.8g
11	月	むぎごはん みそ汁 メンチカツ かぼちゃのそぼろ煮	メンチカツ(フライ用冷凍) 鶏肉. ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 調合油 ドレッシング グラニュー糖 でん粉(じゃがいもでん粉)	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: 632kcal タンパク: 19.7g 脂質: 14.9g
12	火	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 薄力粉 調合油 ドレッシング	乾しいたけ 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
13	水	ご飯 スープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ(生) 鶏卵 ハム(プレス) ベーコン(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 人参 きゅうり ホールコーン 玉葱	エネルギー: 558kcal タンパク: 25.6g 脂質: 12.5g
14	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 芋天ぷら	豚小間 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま油 さつまいも 薄力粉	キャベツ 玉葱 人参 根深ねぎ たけのこ わかめ しめじ 葉ねぎ(葉, 生)	エネルギー: 645kcal タンパク: 22.6g 脂質: 20.5g
15	金	とりごぼう丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁	若鶏. もも(生) ハム(プレス) 油揚げ 米みそ	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま(いり) マヨネーズ	ごぼう 人参 絹さや きざみのり ひじき 枝豆 ホールコーン えのき 葉ねぎ(葉, 生)	エネルギー: 638kcal タンパク: 31.8g 脂質: 15.1g
18	月	あわごはん みそ汁 ポテトコロッケ グラタン 切干大根煮	ハム ベーコン 普通牛乳 プロセスチーズ 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 コロッケ 調合油 ドレッシング バター じゃがいも	キャベツ 赤玉葱 にら 切干大根 人参 ねぎ えのき ブロッコリー じゃがいも	エネルギー: 699kcal タンパク: 21.2g 脂質: 22.5g
19	火	ご飯 スープ 魚のマスタード焼き マカロニサラダ	まさば(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ 薄力粉 調合油	レタス みずな 人参 きゅうり ホールコーン 玉葱	エネルギー: 725kcal タンパク: 27.3g 脂質: 26.1g
21	木	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き 大根ともずくの和え物	ぶたロース(脂身つき, 生) 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵. 全卵(生)	精白米 ドレッシング グラニュー糖 ドレッシング	レタス 赤たまねぎ 大根 もずく きゅうり 葉ねぎ(葉, 生)	エネルギー: 655kcal タンパク: 26.5g 脂質: 26.6g
22	金	中華丼 シュウマイ みそ汁	豚小間 こういか(生) うずら卵(水煮缶詰) しゅうまい 米みそ	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 焼きふ(観世ふ)	白菜 人参 玉葱 きくらげ ヤングコーン たけのこ 絹さや サニーレタス わかめ	エネルギー: 620kcal タンパク: 24.3g 脂質: 13.1g
25	月	ご飯 スープ ハンバーグ ポテトフライ	ハンバーグ(冷凍) ハム(プレス)	精白米 ドレッシング フライドポテト	人参 きゅうり キャベツ ホールコーン 玉葱 かいわれ	エネルギー: 676kcal タンパク: 21.5g 脂質: 20.9g
26	火	ご飯 みそ汁 さばの照り焼き 大根とツナの炒め煮	まさば(生) ツナ缶 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ごま油	しそ もやし 大根 人参 にら(葉, 生) こまつな(葉, 生)	エネルギー: 623kcal タンパク: 27.5g 脂質: 19.6g
27	水	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	油揚げ ぶたばら 大丸かまぼこ いか(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	人参 葉ねぎ(葉, 生) きゅうり もやし(生)	エネルギー: 722kcal タンパク: 27.5g 脂質: 16.4g
28	木	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 ドレッシング マヨネーズ	レタス キャベツ トマト ほうれん草 りんご ホールコーン 玉葱 かいわれ	エネルギー: 552kcal タンパク: 29g 脂質: 14.5g
29	金	カレーライス 海藻サラダ 福神漬	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも 和風ドレッシング	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ 赤玉葱 スイートコーン缶詰 福神漬	エネルギー: 695kcal タンパク: 21.6g 脂質: 15.3g