

月間献立一覧表

平成31年3月1日～平成31年3月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

								3月 1日(金)		3月 2日(土)		3月 3日(日)	
朝食								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)			
								129 kcal/7.9 g/5.2 g 13.5 g/1.3 g	84 kcal/4.3 g/2.4 g 12.4 g/2.1 g	123 kcal/6.3 g/2.1 g 21.1 g/1.6 g			
昼食								豆腐ハンバーグのトマトソース 筑前煮 青菜としめじ・コーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩)	白身フライのブラウンソースがけ 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ コンソメスープ(プロ・コーン)	ホキ唐揚げの山菜あんかけ 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)			
								277 kcal/12.1 g/10.9 g 33.9 g/3.1 g	309 kcal/12.6 g/15.3 g 31.5 g/2.7 g	249 kcal/13.0 g/12.1 g 22.2 g/2.2 g			
夕食								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 刻み昆布の炒め物 紅白なます すまし汁(えのき・ほうれん草)	カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ みそ汁(大根・菜)			
								332 kcal/16.1 g/14.2 g 34.7 g/2.5 g	258 kcal/13.7 g/14.1 g 18.7 g/2.1 g	342 kcal/9.2 g/18.7 g 34.0 g/2.4 g			
		3月 4日(月)		3月 5日(火)		3月 6日(水)		3月 7日(木)		3月 8日(金)		3月 9日(土)	
朝食	竹の子のおかか煮 大豆サラダ 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)	スクランブルエッグ 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)	鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 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)	大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉子麩)						
	168 kcal/8.7 g/9.0 g 14.1 g/1.3 g	112 kcal/4.1 g/3.6 g 17.0 g/1.5 g	137 kcal/10.0 g/6.6 g 9.9 g/1.6 g	140 kcal/4.0 g/6.8 g 14.1 g/1.6 g	123 kcal/11.7 g/5.3 g 6.7 g/1.5 g	81 kcal/4.6 g/2.2 g 11.7 g/1.5 g	128 kcal/8.5 g/5.3 g 12.3 g/1.8 g						
昼食	海老団子とオムレツのクリームソース 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)	さばのしょうが煮 ひじきと大豆の煮物 南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草)	日本そば わかめ海老天そばの具 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物	ハムカツのブラウンソース 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え すまし汁(わかめ・白玉麩)	青菜ご飯の具 野菜の肉巻きと炊き合わせ 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)	赤魚の煮付けとごぼ天煮 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)	鶏のすきやき風煮 豚じゃが 水菜と大根の和え物 中華スープ(なると・卵)						
	271 kcal/12.3 g/12.7 g 26.7 g/2.7 g	295 kcal/17.8 g/14.3 g 24.6 g/2.1 g	395 kcal/20.2 g/6.8 g 48.0 g/2.9 g	304 kcal/11.6 g/15.8 g 31.8 g/2.9 g	329 kcal/13.0 g/13.2 g 40.6 g/3.1 g	245 kcal/16.1 g/10.6 g 22.1 g/2.2 g	281 kcal/15.1 g/12.9 g 25.0 g/2.3 g						
夕食	煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え みそ汁(えのき・わかめ)	鶏肉のチリソース煮 若竹煮 春雨の中華和え コンソメスープ(白菜・もやし)	麻婆茄子と肉団子の甘酢あん 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)	ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え 中華スープ(ほうれん草・えのき)	ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 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 青菜としめじ・コーンの和え物 みそ汁(里芋・さつま揚げ)						
	216 kcal/12.1 g/8.2 g 20.8 g/2.7 g	326 kcal/18.2 g/15.0 g 29.1 g/2.8 g	255 kcal/13.3 g/11.1 g 27.2 g/2.3 g	249 kcal/15.5 g/8.2 g 28.8 g/2.5 g	235 kcal/15.2 g/8.8 g 26.2 g/2.7 g	325 kcal/14.5 g/14.1 g 34.6 g/2.8 g	283 kcal/11.4 g/10.3 g 37.6 g/2.4 g						

月間献立一覧表

平成31年3月1日～平成31年3月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17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)	いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)	ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)
	98 kcal/6.7 g/4.1 g 9.4 g/1.5 g	66 kcal/3.9 g/1.1 g 10.8 g/1.6 g	121 kcal/6.9 g/5.5 g 11.6 g/1.7 g	172 kcal/8.8 g/9.3 g 14.4 g/1.5 g	142 kcal/5.8 g/6.0 g 16.8 g/1.5 g	111 kcal/6.0 g/2.7 g 16.4 g/1.9 g	86 kcal/5.4 g/1.8 g 13.3 g/1.5 g
昼食	ピーフカレー 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え	いわしのハンバーグのトマトソース 竹の子のおかか煮 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・白玉麩)	漁火アジフライとさつま芋レモン煮 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ)	うどん けんちんうどんの具 若竹煮 水菜とちくわの和え物	肉団子と野菜のクリーム煮 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	トンカツ卵とじ煮 南瓜の煮物 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 肉シューマイの山菜あん 青菜としめじの白和え みそ汁(白玉麩・大根菜)
	259 kcal/9.7 g/12.0 g 29.8 g/2.0 g	248 kcal/15.0 g/8.8 g 32.9 g/2.8 g	271 kcal/11.6 g/6.6 g 43.2 g/2.4 g	390 kcal/17.4 g/6.7 g 64.0 g/3.4 g	265 kcal/13.4 g/8.7 g 34.6 g/2.8 g	312 kcal/15.3 g/13.1 g 32.8 g/2.3 g	239 kcal/16.5 g/8.5 g 23.9 g/2.3 g
夕食	さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とゆかりの和え物 みそ汁(水菜・玉葱)	ロールキャベツクリーム煮と海老焼売 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(玉ねぎ・コーン)	焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え みそ汁(白玉麩・大根菜)	ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物 中華スープ(白菜・コーン)	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩)	タンダーリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁(蒲鉾・もやし)
	252 kcal/16.8 g/11.1 g 20.0 g/1.7 g	318 kcal/14.7 g/18.5 g 22.4 g/2.6 g	283 kcal/9.2 g/14.0 g 28.5 g/3.0 g	285 kcal/17.8 g/13.0 g 24.5 g/2.2 g	310 kcal/16.1 g/15.8 g 26.1 g/2.2 g	310 kcal/16.1 g/15.5 g 27.0 g/2.2 g	287 kcal/18.8 g/12.8 g 24.0 g/2.3 g
朝食	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
	鶏じゃが 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・竹輪)	おでん風煮 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)
	123 kcal/4.8 g/2.1 g 22.2 g/1.4 g	113 kcal/6.1 g/5.1 g 11.5 g/1.2 g	151 kcal/7.4 g/7.1 g 14.3 g/2.0 g	137 kcal/5.2 g/4.9 g 18.7 g/1.7 g	138 kcal/11.8 g/6.2 g 9.2 g/1.4 g	103 kcal/5.0 g/2.2 g 16.7 g/1.6 g	77 kcal/4.6 g/2.1 g 11.2 g/1.7 g
昼食	おろしハンバーグ ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物 すまし汁(法菜・卵)	ポークシチュー ひじきの卵の花 南瓜サラダ	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・油揚げ)	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)	五目チラシの具(カニカマ・錦糸卵) ブロッコリーのカレー炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(さつま芋・玉葱)	鶏肉のチリソース煮 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え コンソメスープ(白菜・コーン)	エビフライとコロケ 金時豆 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋)
	232 kcal/12.5 g/7.7 g 28.8 g/2.6 g	271 kcal/10.6 g/11.1 g 32.5 g/1.7 g	266 kcal/15.5 g/11.3 g 23.3 g/2.2 g	291 kcal/15.0 g/16.0 g 21.7 g/2.2 g	240 kcal/11.7 g/9.9 g 28.7 g/2.9 g	308 kcal/18.5 g/13.5 g 27.4 g/2.6 g	343 kcal/8.9 g/8.3 g 58.7 g/2.2 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(わかめ・小巻麩)	酢鶏 さつま芋のレモン煮 水菜と大根の和え物 みそ汁(白菜・油揚げ)	照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 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 青菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁(なめこ・豆腐)	玉子サラダフライとハンペンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ みそ汁(ほうれん草・椎茸)	白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(里芋・玉子麩)	肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え みそ汁(油揚げ・もやし)
	267 kcal/14.8 g/9.8 g 27.7 g/2.5 g	294 kcal/10.9 g/12.1 g 35.7 g/1.8 g	218 kcal/9.1 g/6.8 g 31.2 g/2.7 g	237 kcal/18.6 g/11.4 g 17.8 g/2.0 g	318 kcal/13.7 g/15.2 g 25.9 g/2.4 g	313 kcal/16.4 g/12.2 g 35.2 g/2.2 g	252 kcal/13.3 g/8.6 g 32.3 g/2.8 g

月間献立一覧表

平成31年3月1日～平成31年3月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
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(玉ねぎ・コーン)	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(イカ団子・じゃが芋) 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(さつま芋・麩)	大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)
	110 kcal/6.9 g/3.2 g 15.4 g/1.8 g	104 kcal/6.5 g/4.1 g 10.9 g/1.4 g	135 kcal/3.7 g/7.1 g 15.9 g/1.7 g	98 kcal/4.6 g/1.5 g 17.4 g/1.7 g	126 kcal/8.4 g/5.8 g 10.1 g/1.7 g	148 kcal/11.3 g/5.4 g 13.1 g/1.3 g	109 kcal/7.8 g/3.6 g 12.6 g/1.5 g
昼食	揚げとごぼうの炊き込みご飯の具 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・大根葉)	アジの南蛮漬け ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)	シーフードカレー ソーセージとキャベツの炒め物 紅白なます	揚げ出し豆腐の和風あんかけ 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・葉)	トンカツの卵とじ さつま揚げの金平 ブロッコリーおなか和え 中華スープ(豆腐・白菜)	鶏肉とピーマンの中華炒め 肉シューマイの枝豆あんかけ 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾)	さわらのゆず醤油焼き 鶏じゃが ⁶ いんげんの胡麻和え すまし汁(えのき・わかめ)
	327 kcal/17.4 g/16.6 g 28.3 g/2.9 g	291 kcal/16.4 g/12.3 g 27.5 g/2.9 g	188 kcal/14.4 g/6.2 g 19.4 g/1.9 g	284 kcal/10.4 g/15.4 g 29.3 g/2.2 g	325 kcal/17.8 g/14.3 g 31.2 g/2.6 g	297 kcal/13.8 g/13.0 g 31.4 g/2.2 g	231 kcal/15.9 g/9.1 g 26.1 g/1.8 g
夕食	ホキの天ぷらトマトソース 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 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え すまし汁(里芋・さつま揚げ)	カボチャ挽肉フライとチヂミ さつま揚げと白菜の煮物 水菜と大根の和え物 みそ汁(竹輪・高野豆腐)	チーズハンバーグトマトソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ コンソメスープ(もやし・人参)	赤魚の煮付け 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とコロケ 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)	野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え みそ汁(はんぺん・大根葉)
	305 kcal/15.5 g/16.1 g 20.9 g/2.4 g	291 kcal/15.5 g/13.3 g 27.9 g/2.2 g	341 kcal/12.7 g/13.5 g 42.8 g/2.8 g	332 kcal/12.3 g/15.8 g 35.8 g/2.8 g	203 kcal/16.1 g/3.4 g 28.5 g/2.2 g	257 kcal/13.6 g/11.4 g 24.9 g/2.2 g	319 kcal/16.6 g/14.0 g 32.5 g/3.0 g