月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン（常）

令和06年3月1日～令和06年3月31日

					3月 1日(金)	3月 2日(土)	3月 3日(日)
朝食					豚じゃが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁（南瓜・えのき）	ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁（わかめ・じゃが芋）	絹揚げと南瓜の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁（キャベツ・人参）
					106 kcal/6.5 g/2.0 g 17.4 g/1.8 g	132 kcal/6.4 g/5.8 g 15.0 g/2.1 g	101 kcal/4.4 g/3.8 g 13.3 g/1.6 g
昼食					**竹の子ご飯の具** チキン南蛮風 ひじきの卵の花 小松菜のナムル **ひな祭りすまし汁（花麩・かまぼこ）** **雛祭りメニュー**	かれいのつけ焼き 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ みそ汁（うまい菜・椎茸）	すきやき風煮と焼き豆腐 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え みそ汁（さつま芋・玉葱）
					422 kcal/18.1 g/25.9 g 28.1 g/3.1 g	279 kcal/18.4 g/13.7 g 20.6 g/2.6 g	291 kcal/14.8 g/15.3 g 23.1 g/3.1 g
夕食					タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根のとろろ みそ汁（なめこ・豆腐）	麻婆豆腐 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ コンソメスープ（玉ねぎ・コーン）	ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え みそ汁（里芋・玉子麩）
					248 kcal/18.2 g/5.7 g 31.7 g/3.2 g	277 kcal/11.5 g/15.3 g 23.6 g/2.7 g	289 kcal/14.7 g/13.2 g 28.5 g/2.8 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)	3月 10日(日)
朝食	牛肉と大根の煮物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁（高野豆腐・わかめ）	豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え みそ汁（サツマイモ・いんげん）	ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁（玉ねぎ・椎茸）	かにカマ入り炒り卵 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（南瓜・玉葱）	揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁（キャベツ・竹輪）	南瓜煮 紅白なます みそ汁（高野豆腐・わかめ）	豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・大根）
	104 kcal/6.0 g/5.2 g 8.6 g/1.9 g	111 kcal/6.7 g/3.8 g 13.0 g/1.9 g	81 kcal/3.8 g/2.1 g 13.0 g/1.7 g	153 kcal/8.3 g/8.6 g 10.5 g/1.7 g	138 kcal/4.8 g/8.5 g 11.6 g/2.0 g	84 kcal/3.2 g/1.3 g 15.4 g/1.8 g	94 kcal/6.5 g/2.3 g 12.4 g/1.7 g
昼食	赤魚のゆかり揚げ スクランブルエッグ 春菊の和え物 中華スープ（青梗菜・じゃが芋）	うどん **ハイカラわかめうどんの具** 醤油トンカツ ほうれん草もやし胡麻和え 	鯖生姜煮と絹揚げ煮 ポテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁（豆腐・大根葉）	チキンカレー 肉豆腐 ポテトサラダ 	タラの青じそ焼き ソース焼きそば 大豆サラダ みそ汁（さつま芋・玉ねぎ）	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 金時豆 ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁（大根・葉）	ホキのレモンペッパー焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾）
	315 kcal/19.2 g/19.3 g 15.4 g/2.6 g	506 kcal/19.0 g/19.2 g 64.8 g/4.1 g	238 kcal/16.4 g/10.0 g 18.3 g/2.8 g	332 kcal/14.7 g/17.7 g 27.8 g/2.5 g	308 kcal/18.8 g/15.5 g 23.7 g/2.9 g	354 kcal/14.4 g/14.7 g 42.7 g/2.8 g	244 kcal/16.5 g/10.0 g 22.5 g/3.0 g
夕食	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え みそ汁（からし菜・カリフラワー）	アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ みそ汁（キャベツ・菜の花）	柔らか鶏の唐揚げ 豚肉と玉ねぎの炒め物 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁（里芋・さつま揚げ）	さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え みそ汁（いんげん・小巻麩）	ハンバーグ和風オニオンソースとインゲンソテー 白菜と豚肉の旨煮 大根のサラダ コンソメスープ（青梗菜・人参）	カレイの磯辺天 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物 中華スープ（豆腐・白菜）	エビフライとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 みそ汁（からし菜・南瓜）
	273 kcal/17.6 g/12.4 g 24.8 g/2.8 g	236 kcal/16.6 g/9.9 g 20.2 g/2.6 g	390 kcal/16.9 g/22.5 g 32.6 g/2.8 g	258 kcal/16.5 g/12.0 g 21.0 g/2.6 g	200 kcal/11.5 g/7.9 g 21.5 g/3.1 g	255 kcal/19.2 g/11.3 g 20.0 g/3.0 g	305 kcal/12.7 g/14.1 g 31.9 g/2.7 g

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

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン（常）　　令和06年3月1日～令和06年3月31日

	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	玉子焼き 春菊の和え物 みそ汁（サツマイモ・大根葉）	大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ツナと大根の煮物 アスパラのもやしの和えもの みそ汁（法菜・高野豆腐）	野菜の豆腐焼 ほうれん草おかか和え みそ汁（わかめ・里芋）	南瓜の煮物 キャベツとツナ和え みそ汁（じゃが芋・菜の花）	肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁（法菜・えのき）	ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁（南瓜・いんげん）
	140 kcal/7.7 g/5.6 g	110 kcal/7.3 g/3.2 g	83 kcal/5.7 g/3.0 g	121 kcal/7.0 g/4.6 g	98 kcal/4.3 g/2.0 g	143 kcal/7.7 g/5.5 g	111 kcal/5.1 g/5.8 g
	15.5 g/2.1 g	14.6 g/1.8 g	9.6 g/1.9 g	14.0 g/2.2 g	16.6 g/1.6 g	17.4 g/2.0 g	10.8 g/1.8 g
昼食	**三色丼の具(鶏そぼろ・菜の花・卵)** 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え すまし汁（えのき・わかめ） **丼ぶりの日**	アジの揚げ煮 ポテトとウインナの炒め物 春雨の中華和え みそ汁（豆腐・菜の花）	**山菜チラシずしの具** 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え みそ汁（南瓜・人参） ～春食材使用～	ぶりと大根の煮つけ 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋）	絹揚げとオムレツの鶏そぼろかけ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ 中華スープ（わかめ・小松菜）	かれい西京焼とビーフンソテー 青梗菜と大豆の煮浸し いんげんの胡麻和え みそ汁（こまき麩・大根葉）	豆腐ハンバーグと鶏照焼き 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 みそ汁（さつま芋・ちくわ）
	200 kcal/23.1 g/4.6 g	284 kcal/16.0 g/13.6 g	256 kcal/13.7 g/12.2 g	263 kcal/18.9 g/12.3 g	263 kcal/13.9 g/12.4 g	264 kcal/16.1 g/10.1 g	277 kcal/15.4 g/10.3 g
	18.5 g/2.5 g	24.2 g/2.6 g	24.1 g/2.9 g	18.7 g/2.8 g	24.6 g/2.8 g	27.6 g/2.8 g	31.2 g/2.8 g
夕食	赤魚の煮付け木の葉しんじょ 揚げ茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物 中華スープ（ささみ・小松菜）	鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ みそ汁（もやし・うまい菜）	さば焼きとじゃが芋煮 若竹煮 大豆とちくわのサラダ みそ汁（玉子麩・キャベツ）	カボチャの挽肉フライ 玉ねぎと揚げの甘辛煮 切干し大根とさつま揚げの和え物 みそ汁（カリフラワー・人参）	タラのカレー唐揚げ 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁（なめこ・豆腐）	水餃子の豆腐卵とじ 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え コンソメスープ（白菜・じゃが芋）	ホキ揚げのマリネ風と焼売 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 中華スープ（菜の花・人参）
	276 kcal/16.5 g/14.8 g	291 kcal/14.1 g/15.9 g	312 kcal/19.2 g/16.6 g	319 kcal/10.1 g/14.0 g	291 kcal/17.0 g/14.9 g	300 kcal/12.7 g/16.2 g	284 kcal/14.3 g/16.3 g
	20.5 g/2.4 g	22.4 g/2.6 g	17.8 g/2.5 g	39.6 g/2.5 g	21.8 g/2.8 g	26.5 g/2.8 g	22.0 g/3.0 g

	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)
朝食	竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁（白菜・高野豆腐）	ぜんまいとちくわの炒め煮 玉ねぎとツナの和え物 みそ汁（里芋・うまい菜）	肉豆腐 白菜のおかか和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋）	炊き合わせ（木の葉しんじょ・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（こまき麩・椎茸）	ふろふき大根 ほうれん草おかか和え みそ汁（青梗菜・里芋）	絹揚げの甘辛煮 いんげん胡麻和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	刻み昆布の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・かまぼこ）
	85 kcal/7.8 g/1.5 g	100 kcal/5.3 g/2.4 g	104 kcal/7.3 g/3.0 g	101 kcal/4.0 g/4.3 g	73 kcal/4.2 g/0.7 g	100 kcal/4.4 g/3.9 g	105 kcal/5.7 g/3.6 g
	11.6 g/1.9 g	15.9 g/1.7 g	12.0 g/1.8 g	12.6 g/1.7 g	13.2 g/1.8 g	12.0 g/1.7 g	14.6 g/1.9 g
昼食	赤魚のつけ焼き 枝豆の卯の花 人参ツナサラダ(インゲン) すまし汁（わかめ・玉子麩）	**チキンと白菜のクリームシチュー** かにカマ入り炒り卵 もやしとコーンの中華和え 	さばの南蛮漬け うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ すまし汁（なめこ・大根）	鶏肉のチリソース 大根とウインナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（法菜・豆腐）	うどん **山菜きつねうどんの具** タラの西京焼き(麺の日) カリフラワーサラダ **春の山菜うどん**	鶏ムネ肉の青じそ煮 揚げ茄子の味噌炒め 南瓜サラダ みそ汁（白菜・玉子麩）	ホキ揚げのトマトソース 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し みそ汁（菜の花・椎茸）
	261 kcal/17.5 g/13.2 g	301 kcal/16.9 g/17.8 g	338 kcal/15.1 g/17.3 g	289 kcal/13.8 g/16.3 g	456 kcal/25.3 g/14.1 g	276 kcal/15.4 g/13.3 g	281 kcal/15.3 g/13.4 g
	21.4 g/2.6 g	17.5 g/2.0 g	30.5 g/2.6 g	22.7 g/3.3 g	57.1 g/4.1 g	26.0 g/2.6 g	25.4 g/2.8 g
夕食	醤油トンカツ 牛じゃが 小松菜のナムル みそ汁（青梗菜・玉ねぎ）	さわらの西京焼き 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ みそ汁（こまき麩・人参）	お魚団子の炊き合わせ 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ みそ汁（わかめ・もやし）	鮭のつけ焼き ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物 みそ汁（さつま芋・大根葉）	鶏の揚げ煮 キャベツと卵の炒め物 紅白なます みそ汁（白菜・高野豆腐）	かれいのつけ焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ みそ汁（こまき麩・小松菜）	ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ さつま揚げの金平 白菜の磯和え みそ汁（からし菜・もやし）
	375 kcal/15.7 g/20.0 g	307 kcal/18.0 g/15.8 g	253 kcal/13.2 g/13.1 g	313 kcal/21.9 g/13.5 g	324 kcal/16.6 g/20.7 g	305 kcal/16.0 g/9.5 g	306 kcal/15.3 g/17.8 g
	32.9 g/3.4 g	22.5 g/3.0 g	21.5 g/2.9 g	24.2 g/2.6 g	16.6 g/2.9 g	40.4 g/2.5 g	21.2 g/3.0 g

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

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

【食種名】みんなのキッチン（常）

令和06年3月1日～令和06年3月31日

	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	鯖のつけ焼き 菜の花のナムル みそ汁（わかめ・里芋）	ツナじゃが煮 春雨の中華和え みそ汁（もやし・青梗菜）	ささみと白菜の中華炒め うまい菜のお浸し みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋）	肉豆腐 オクラのお浸し みそ汁（キャベツ・人参）	スクランブルエッグ 春菊の和え物 みそ汁（じゃが芋・小松菜）	魚肉ソーセージ入り野菜洋風煮 切干し大根とささみの和え物 みそ汁（白菜・竹輪）	ふろふき大根 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（カリフラワー・人参）
	158 kcal/12.4 g/7.7 g	123 kcal/4.1 g/4.1 g	102 kcal/5.2 g/4.5 g	98 kcal/7.0 g/3.0 g	134 kcal/8.2 g/7.2 g	117 kcal/6.3 g/2.4 g	90 kcal/4.3 g/2.2 g
	10.5 g/2.0 g	17.7 g/1.8 g	10.9 g/1.8 g	11.3 g/1.7 g	8.8 g/1.6 g	14.4 g/2.0 g	13.6 g/1.8 g
昼食	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 竹の子のおかか煮 もやしと胡瓜のドレッシング和え コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン）	アジの漬け焼 筑前煮 ブロッコリーとウインナのマヨ和え みそ汁（大根葉・高野豆腐）	**鶏五目ご飯の具** ソーストンカツ ひじきと大豆の煮物 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁（えのき・わかめ） **炊き込みご飯** 好評	さけの唐揚げおろしあんかけ マカロニナポリタンカレー風味 サツマイモサラダ みそ汁（里芋・さつま揚）	絹揚げと南瓜の鶏そぼろかけ カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ みそ汁（わかめ・玉ねぎ）	カレイの磯辺天 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え みそ汁（なめこ・大根）	エビフライとオムレツ 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 うまい菜とささみの中華和え みそ汁（からし菜・大根）
	285 kcal/12.6 g/15.8 g	260 kcal/19.3 g/13.9 g	368 kcal/20.5 g/15.1 g	386 kcal/17.5 g/18.5 g	253 kcal/13.9 g/10.4 g	266 kcal/17.9 g/14.5 g	299 kcal/15.7 g/14.8 g
	23.2 g/2.8 g	17.6 g/2.4 g	39.1 g/3.7 g	30.0 g/2.5 g	26.5 g/2.8 g	16.7 g/2.5 g	25.5 g/2.6 g
夕食	赤魚のゆかり揚げ ソース焼きそば 小松菜の辛し和え すまし汁（えのき・さつま芋）	チキン南蛮風 切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	鯖生姜煮と絹揚げ煮 南瓜の煮物 菜の花の和え物 みそ汁（豆腐・椎茸）	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ みそ汁（白菜・玉子麩）	タラの青じそ焼き 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ みそ汁（なめこ・ほうれん草）	照焼き豆腐ハンバーグ ツナじゃが煮 大豆と枝豆のサラダ すまし汁（わかめ・小巻麩）	ホキのレモンペッパー焼き 豆腐の卵とじ ポテトサラダ 中華スープ（ほうれん草・えのき）
	273 kcal/15.3 g/12.3 g	323 kcal/13.7 g/20.6 g	228 kcal/17.6 g/8.8 g	196 kcal/12.7 g/7.0 g	302 kcal/15.1 g/18.9 g	326 kcal/14.0 g/17.2 g	323 kcal/18.6 g/16.8 g
	26.2 g/2.7 g	18.6 g/2.6 g	20.1 g/2.7 g	21.5 g/2.9 g	18.8 g/3.1 g	28.8 g/2.8 g	24.5 g/2.9 g

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

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。