

3月 朝食メニュー

1 (月) 煮合せ
ホイコーロー
青菜のわさび和え

カロリー 166 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 10.2 g
炭水化物 11.2 g 塩分 1.5 g

2 (火) 納豆
牛肉の柳川風煮
若芽の酢味噌和え

カロリー 124 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 6.0 g
炭水化物 11.4 g 塩分 1.3 g

3 (水) がんもどきの含め煮
ジャガイモのどぼろ煮
菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え

カロリー 158 kcal
蛋白質 9.8 g 脂質 7.0 g
炭水化物 15.3 g 塩分 1.9 g

4 (木) 牛肉とふきのしぐれ煮
白菜とミンチの中華炒め
春菊のなめこ和え

カロリー 214 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 13.1 g
炭水化物 14.2 g 塩分 1.9 g

5 (金) 納豆
肉野菜煮込み
ベーコンと白菜のマリネ

カロリー 124 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 5.8 g
炭水化物 10.6 g 塩分 1.2 g

6 (土) 鶏団子の中華風
春雨のごま炒め
和風サラダ

カロリー 196 kcal
蛋白質 7.0 g 脂質 10.3 g
炭水化物 19.1 g 塩分 1.9 g

7 (日) ロールキャベツのスーフ煮
パスタのクリーム煮
フロッコリーのサラダ

8 (月) 牛肉のきんぴら
五色煮
大根の梅和え

9 (火) 納豆
白菜と豚肉の煮浸し
れんこんとひじきのサラダ

10 (水) 豚肉と野菜の生姜炒め
蕪のどぼろ煮
法蓮草ときこのおひたし

11 (木) 温泉玉子
牛肉と根菜の煮物
青梗菜の胡麻玉子和え

12 (金) 納豆
じぶ風煮物
もずくの酢の物

13 (土) 牛肉の甘酢炒め
野菜炒め
大根と青菜の柚子和え

カロリー 121 kcal
蛋白質 5.0 g 脂質 5.1 g
炭水化物 14.3 g 塩分 1.3 g
14 (日) ジャが芋テミグラスソース
ぶきと大根のスーフ煮
レモンかぼちゃ

カロリー 228 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 14.5 g
炭水化物 15.6 g 塩分 2.2 g
15 (月) 寄せ豆腐のうすあん
麩の玉子とじ
白菜の梅しそマヨネーズ和え

カロリー 150 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 10.0 g
炭水化物 10.0 g 塩分 1.0 g
16 (火) 納豆
肉団子と白菜の煮物
かぼちゃのオリーブサラダ

カロリー 143 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 6.4 g
炭水化物 13.0 g 塩分 1.6 g
17 (水) 温泉玉子
キャベツと豚肉のカキソース炒め
オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え

カロリー 139 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 7.3 g
炭水化物 8.3 g 塩分 1.6 g
18 (木) 炊き合せ
チャプチェ
カリフラワーの甘酢漬け

カロリー 105 kcal
蛋白質 6.6 g 脂質 3.9 g
炭水化物 10.7 g 塩分 1.2 g
19 (金) 納豆
野菜と挽肉のカレー炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 178 kcal
蛋白質 5.5 g 脂質 10.4 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.7 g
20 (土) 牛肉とキャベツの炒め物
じゃが芋と椎茸の煮物
フロッコリーのカニカママヨネーズ

カロリー 169 kcal
蛋白質 3.6 g 脂質 8.9 g
炭水化物 19.1 g 塩分 1.2 g
21 (日) チーズオムレツ
スパゲッティタリアン
インゲンとツナのマスタード和え

カロリー 194 kcal
蛋白質 6.4 g 脂質 13.1 g
炭水化物 12.8 g 塩分 2.2 g
22 (月) 大根の鶏味噌かけ
インゲンと豚肉のトマト炒め
白菜の辛子柚子和え

カロリー 153 kcal
蛋白質 7.0 g 脂質 8.7 g
炭水化物 12.4 g 塩分 1.1 g
23 (火) 納豆
麩と豚肉のチャンフルー
フロッコリーのゴマ和え

カロリー 166 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 10.3 g
炭水化物 7.6 g 塩分 1.3 g
24 (水) 筑前煮
中華うま煮
五目野菜の甘酢和え

カロリー 218 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 11.8 g
炭水化物 16.7 g 塩分 1.8 g
25 (木) 温泉玉子
厚揚げのどぼろ煮
菜の花のおひたし

カロリー 133 kcal
蛋白質 7.0 g 脂質 6.9 g
炭水化物 11.9 g 塩分 1.1 g
26 (金) 納豆
豚肉と大根のごま風味
明太ポテトサラダ

カロリー 272 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 19.0 g
炭水化物 14.4 g 塩分 1.9 g
27 (土) がんもと白菜の煮物
竹輪の五色きんぴら
菜の花とツナの辛子和え

カロリー 212 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 11.2 g
炭水化物 18.6 g 塩分 1.6 g
28 (日) ロールキャベツのスーフ煮
焼きそば
ハムとフロッコリーのマリネ

カロリー 108 kcal
蛋白質 6.7 g 脂質 3.3 g
炭水化物 13.3 g 塩分 1.9 g
29 (月) 牛肉とふきのしぐれ煮
ひじきと挽肉の炒め煮
三色酢味噌和え

カロリー 153 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 8.9 g
炭水化物 9.0 g 塩分 1.0 g
30 (火) 納豆
ツナのあっさり煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし

カロリー 167 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 7.0 g
炭水化物 16.8 g 塩分 1.7 g
31 (水) 鶏肉のすき焼煮
麩の玉子とじ
切干と法蓮草のおひたし

カロリー 155 kcal
蛋白質 6.2 g 脂質 6.1 g
炭水化物 19.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 263 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 15.4 g
炭水化物 18.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 86 kcal
蛋白質 7.1 g 脂質 3.3 g
炭水化物 8.7 g 塩分 1.2 g

カロリー 174 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 8.2 g
炭水化物 15.2 g 塩分 1.5 g



3月 昼食メニュー

- 1 (月)** ハーフチキンソテー
ひじきと挽肉の炒め煮
四色なます
- 2 (火)** 肉団子の甘酢煮
野菜炒め
春雨の中華和え
- 3 (水)** サワラの照焼
白菜と厚揚げのどろみ煮
オクラのごま和え
- 4 (木)** チキンピカタ
フロッキーとハムのクリーム煮
キャベツの白だし和え
- 5 (金)** 白身魚のみりん焼
中華うま煮
かぼちゃのオリーブサラダ
- 6 (土)** えびのケチャップ炒め
ひき肉と豆腐のうま煮
マリネサラダ

- 7 (日)** あぶらかれい生姜煮
ネギ味噌炒め
コーンサラダ
- 8 (月)** オムレツの甘酢生あん
豚肉とじゃが芋のキムチ炒め
キャベツサラダ
- 9 (火)** ハムカツ
鶏肉ピーマン炒め
フロッキーのカニカママヨネース
- 10 (水)** チキンのおろしトマトソース
炒り豆腐
ハムの和風サラダ
- 11 (木)** アジの野菜あんかけ
五目巾着煮
コールスローサラダ
- 12 (金)** ツナカレー
クリームコロッケ
玉子スパサラダ
- 13 (土)** マリの塩焼
さつま芋と豚肉の揚煮
パンサンズー

- 14 (日)** キャベツメンチ
豆腐としめじのどろみ煮
三色酢味噌和え
- 15 (月)** 花野菜と鶏肉のバジル炒め
和風ポトフ
キャベツの漬物柚子風味
- 16 (火)** ロールキャベツトマト煮込み
蒸し鶏の醤油マヨネース
ジャーマンポテト
- 17 (水)** えびカツ
菜の花とベーコンのパスタ
じゃが芋とツナのサラダ
- 18 (木)** 白身魚のガーリックオイル焼
鶏肉と野菜の中華炒め
キャベツサラダ
- 19 (金)** 肉団子の中華炒め
豆腐の柚子あんかけ
マカロニサラダ
- 20 (土)** 鮭の青じそ焼
白菜と厚揚げのどろみ煮
菜の花ときのこの酢味噌和え

- 21 (日)** 豚ヒレ肉の酢豚
さつま揚げと小松菜の煮びたし
若布の塩こうじ和え
- 22 (月)** 焼鯖の梅煮
豆腐の五目煮
野菜のピーナッツ和え
- 23 (火)** 牛焼肉炒め
野菜の味噌風味
かにかまと春雨の中華和え
- 24 (水)** 豚肉のおろし煮
野菜のトマト煮
青菜と玉子のマヨネース和え
- 25 (木)** 白身魚の和風きのごあん
牛肉の柳川風煮
もずくの酢の物
- 26 (金)** 鶏もも竜田揚げ
洋風肉じゃが煮
ミックスマカロニサラダ
- 27 (土)** えび団子の炊き合せ
キャベツと豚肉の味噌炒め
和風マヨネース和え

- 28 (日)** ポークジンジャー
里芋のかに風あんかけ
春菊のなめこ和え
- 29 (月)** 鯖のレモンペッパー焼
じぶ風煮物
オクラのごま和え
- 30 (火)** 天津飯の具
蒸しシューマイ
蒸し鶏の醤油マヨネース
- 31 (水)** 赤魚の甘辛タレ
肉じゃが煮
カリフラワーの柚子味噌和え

- 1 (木)** カロリー 213 kcal
蛋白質 13.1 g 脂質 8.9 g
炭水化物 20.8 g 塩分 2.2 g
- 2 (金)** カロリー 258 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 19.3 g
炭水化物 7.7 g 塩分 1.6 g
- 3 (土)** カロリー 312 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 19.3 g
炭水化物 23.2 g 塩分 2.1 g
- 4 (日)** カロリー 198 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 9.6 g
炭水化物 14.8 g 塩分 1.2 g



3月 夕食メニュー

- 1(月)** 赤魚のスパイス焼
食べるトマトスープ
ゴボウのピリ辛サラダ
- 2(火)** 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ
海老と野菜のマヨソース
さつまいもと切昆布の煮物
- 3(水)** 彩り八宝菜
さつまいもと小松菜の煮浸し
マセドニアンサラダ
- 4(木)** ホッケの幽庵焼
麩と豚肉のチャンフルー
法蓮草のごま和え
- 5(金)** 野菜コロッケ
鶏肉の韓国風炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え
- 6(土)** 鮭の磯辺焼き
豚バラと根菜の白味噌煮
青菜のおかかマヨネース

カロリー 153 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 6.9 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.3 g	カロリー 245 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 11.1 g 塩分 1.7 g	カロリー 186 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 15.1 g 塩分 1.7 g	カロリー 160 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 6.7 g 炭水化物 9.6 g 塩分 1.4 g	カロリー 263 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.2 g	カロリー 202 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 10.4 g 塩分 1.3 g
--	---	--	---	--	---

- 7(日)** 餃子・焼売セット
里芋のカニ風あんかけ
蒸し鶏のヘルシー和え
- 8(月)** 鶏肉の香味だれ
麩の野菜あんかけ
菜の花のおひたし
- 9(火)** サワラのごま醤油焼
鶏肉のおき焼煮
なめこおろし
- 10(水)** クリーム煮込みハンバーグ
ベーコンと野菜のソテー
インゲンとツナのマスタード和え
- 11(木)** 豚肉ときこのペペロンチーノ
麩とえのきのさっと煮
人参の春雨のサラダ
- 12(金)** 鯖のごま焼
鶏ミンチと小松菜の煮物
キャベツとベーコンの和え物
- 13(土)** 大根と鶏肉の煮物
野菜たっぷりマーボ炒め
白菜のおかかポン酢和え

カロリー 216 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 26.7 g 塩分 1.6 g	カロリー 288 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.6 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 7.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 253 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.5 g	カロリー 342 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.8 g	カロリー 204 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 9.1 g 塩分 1.7 g	カロリー 193 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.3 g
---	---	--	--	--	--	--

- 14(日)** 豚肉の生姜焼
さつまいもの味噌炒め
カラフルサラダ
- 15(月)** 白身魚の唐揚げ
野菜トマトビーンズ
法蓮草とハムのマリネ
- 16(火)** すき焼
大根とツナの炒め物
野菜の三杯酢
- 17(水)** 赤魚の照焼
牛ごぼうの生姜煮
白菜と若芽のナムル
- 18(木)** カルピ丼
竹輪とじゃが芋の玉子とじ
インゲンのごま和え
- 19(金)** サワラの蒲焼
豚肉と里芋のごま煮
春雨の酢の物
- 20(土)** 鶏肉のマーメイド煮
ホイコーロー
南瓜のピーナツ和え

カロリー 284 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.0 g	カロリー 256 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.0 g	カロリー 299 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 19.5 g 塩分 2.6 g	カロリー 187 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 10.8 g 塩分 1.5 g	カロリー 294 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.4 g	カロリー 250 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.7 g	カロリー 305 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 15.8 g 塩分 1.3 g
---	---	---	--	---	---	---

- 21(日)** ホッケのごま焼
さつまいもと豚肉の揚げ煮
青菜のおかかマヨネース和え
- 22(月)** ミックスカレー
ケチャップソーセージ
マリネサラダ
- 23(火)** 大根とつくねの煮物
ゴロゴロ野菜の塩炒め
ごぼうの柚子風味
- 24(水)** メバルのバジルオリーブ焼
豚肉豆腐
マセドニアンサラダ
- 25(木)** 煮込みハンバーグ
魚肉ソーセージと野菜のチース風味
キャベツの白だし和え
- 26(金)** フリの蒲焼
白菜とミンチの中華炒め
ブロッコリーのサラダ
- 27(土)** ハニーマスタードチキン
じゃが芋と人参のカレー煮
パスタのサラダ

カロリー 204 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.1 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.2 g	カロリー 361 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 24.7 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.4 g	カロリー 176 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 6.9 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.1 g	カロリー 191 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 9.7 g 塩分 1.3 g	カロリー 190 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 10.0 g 炭水化物 16.1 g 塩分 1.5 g	カロリー 249 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 13.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 228 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 19.1 g 塩分 1.5 g
---	---	---	--	---	---	---

- 28(日)** アジの西京焼
油揚げの玉子とじ
大根の梅和え
- 29(月)** やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
ナスの油炒め
法蓮草とハムのマリネ
- 30(火)** あぶらかれいみぞれ煮
春菊と厚揚げの煮物
春雨のサラダ
- 31(水)** ヘルシーハンバーグ(おろしポン酢ソース)
カジキのトマト炒め
キャベツと若芽のマヨネース和え

カロリー 182 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 6.2 g 炭水化物 14.7 g 塩分 2.3 g	カロリー 334 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.8 g	カロリー 184 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.3 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 233 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.9 g
--	---	--	---

