

3月 朝食メニュー

<p>1 (月) 煮合せ 白菜の生姜和え 野菜笹かまぼこ ホイコーロー 青菜のわさび和え</p>	<p>2 (火) 納豆 小松菜の辛子和え ナスの油炒め 牛肉の柳川風煮 若芽の酢味噌和え</p>	<p>3 (水) がんもどきの含め煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツの酢漬け 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</p>	<p>4 (木) 牛肉とふきのしぐれ煮 大根とごぼうの甘辛煮 さつまいものレモン煮 白菜とミンチの中華炒め 春菊のなめこ和え</p>	<p>5 (金) 納豆 メンマの中華和え はんぺん煮 肉野菜煮込み ベーコンと白菜のマリネ</p>	<p>6 (土) 鶏団子の中華風 キャベツの塩昆布和え きのこのおひたし 春雨のごま炒め 和風サラダ</p>
<p>7 (日) ロールキャベツのスーフ煮 菜の花のツナ炒め ピーマンソテー パスタのクリーム煮 フロッコリーのサラダ</p>	<p>8 (月) 牛肉のきんぴら さつまいものケチャップ煮 なすの中華南蛮漬け 五色煮 大根の梅和え</p>	<p>9 (火) 納豆 ふきと人参の甘露煮 切干大根煮 白菜と豚肉の煮浸し れんこんとひじきのサラダ</p>	<p>10 (水) 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーの煮物 昆布の佃煮 蕪のどぼろ煮 法蓮草ときこのおひたし</p>	<p>11 (木) 温泉玉子 野菜笹かまぼこ 白菜の生姜和え 牛肉と根菜の煮物 青梗菜の胡麻豆板醤和え</p>	<p>12 (金) 納豆 切干と法蓮草のおひたし ひとくちがんも煮 じぶ風煮物 もずくの酢の物</p>
<p>14 (日) じゃが芋テミグラスソース キャベツソテー 野菜と大豆とカレー煮 ふきと大根のスーフ煮 レモンかぼちゃ</p>	<p>15 (月) 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 スナッフえんどう 麩の玉子とじ 白菜の梅しそマヨネーズ和え</p>	<p>16 (火) 納豆 切干と人参のハリハリ マーボ竹の子 肉団子と白菜の煮物 かぼちゃのオリーフサラダ</p>	<p>17 (水) 温泉玉子 ハムとフロッコリーのマリネ 金時豆煮 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</p>	<p>18 (木) 炊き合せ 切昆布煮 春菊のおひたし チャフチェ カリフラワーの甘酢漬け</p>	<p>19 (金) 納豆 ごぼう巻 小松菜のナムル 野菜と挽肉のカレー炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え</p>
<p>21 (日) チーズオムレツ ミックスソテー マッシュポテト スパゲッティイタリアン インゲンとツナのマスタード和え</p>	<p>22 (月) 大根の鶏味噌かけ 春菊のおひたし ひとくちがんも煮 インゲンと豚肉のトマト炒め 白菜の辛子柚子和え</p>	<p>23 (火) 納豆 なめこおろし 鶏ミンチと小松菜の煮物 麩と豚肉のチャンフルー フロッコリーのゴマ和え</p>	<p>24 (水) 筑前煮 白花豆煮 切干大根煮 中華うま煮 五目野菜の甘酢和え</p>	<p>25 (木) 温泉玉子 マーボ竹の子 さつまいもの甘露煮 厚揚げのどぼろ煮 菜の花のおひたし</p>	<p>26 (金) 納豆 はんぺん煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根のごま風味 明太ポテトサラダ</p>
<p>28 (日) ロールキャベツのスーフ煮 千んげん菜ソテー さつまいものケチャップ煮 焼きそば ハムとフロッコリーのマリネ</p>	<p>29 (月) 牛肉とふきのしぐれ煮 キャベツの漬物柚子風味 きんぴら ひじきと挽肉の炒め煮 三色酢味噌和え</p>	<p>30 (火) 納豆 ネギ味噌炒め 一夜漬(白・人) ツナのあっさり煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし</p>	<p>31 (水) 鶏肉のすき焼煮 昆布の佃煮 三色炒め煮 麩の玉子とじ 切干と法蓮草のおひたし</p>	<p>28 (日) カロリー 246 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 25.3 g 塩分 1.8 g</p>	<p>29 (月) カロリー 148 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 5.7 g 炭水化物 15.6 g 塩分 2.4 g</p>
<p>28 (日) カロリー 187 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 6.5 g 炭水化物 25.1 g 塩分 2.1 g</p>	<p>29 (月) カロリー 292 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 24.2 g 塩分 2.7 g</p>	<p>30 (火) カロリー 110 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 3.8 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.8 g</p>	<p>31 (水) カロリー 211 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 23.3 g 塩分 2.2 g</p>	<p>28 (日) カロリー 151 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.0 g 炭水化物 18.2 g 塩分 1.8 g</p>	<p>29 (月) カロリー 287 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 18.1 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.6 g</p>



3月 昼食メニュー

- 1(月)** ハーフチキンソテー
マッシュポテト
アスパラ
ひじきと挽肉の炒め煮
四色なます
- 2(火)** 肉団子の甘酢煮
カリフラワーの煮物
メンマのおかか煮
野菜炒め
春雨の中華和え
- 3(水)** サワラの照焼
一夜漬(大・人)
三色炒め煮
白菜と厚揚げのとろみ煮
オクラのごま和え
ちらし寿司の具
- 4(木)** チキンピカタ
バジルスパ
ミックスソテー
フロッコリ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
インゲンソテー
五目うの花
中華うま煮
かぼちゃのオーリーサラダ
- 6(土)** えびのケチャップ炒め
一口ナスのオランダ煮
白花豆腐
ひき肉と豆腐のうま煮
マリーネサラダ

カロリー 226 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 226 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 26.1 g 塩分 2.9 g	カロリー 282 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 25.9 g 塩分 4.2 g	カロリー 314 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 19.3 g 炭水化物 22.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 18.0 g 塩分 2.0 g	カロリー 277 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 26.4 g 塩分 2.7 g
---	---	---	---	--	---

- 7(日)** あぶらかれい生姜煮
たたきごぼう
コンニャクの辛味炒め
ネギ味噌炒め
コーンサラダ
- 8(月)** オムレツの甘酢生あん
大豆と人参の煮物
春菊のおかか和え
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
マカロニトマト炒め
キャベツとインゲンのソテー
鶏肉ピーマン炒め
フロッコリ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
ぜんまい煮
油揚げと菜の花の煮物
炒り豆腐
ハムの和風サラダ
- 11(木)** アジの野菜あんかけ
高野豆腐煮
大根のマヨネース和え
五目巾着煮
コールスローサラダ
- 12(金)** ツナカレー
生しめじイタリアン
チンゲン菜ソテー
クリームコロッケ
玉子スパサラダ
- 13(土)** フリの塩焼
若竹煮
れんこんの土佐煮
さつまいもと豚肉の湯煮
パンサンスー

カロリー 249 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 8.5 g 炭水化物 21.1 g 塩分 2.5 g	カロリー 257 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.9 g	カロリー 291 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 27.7 g 塩分 1.6 g	カロリー 313 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.6 g 炭水化物 16.3 g 塩分 2.3 g	カロリー 278 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 16.4 g 炭水化物 16.0 g 塩分 2.0 g	カロリー 460 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 28.5 g 炭水化物 38.2 g 塩分 3.6 g	カロリー 271 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 19.6 g 塩分 1.8 g
--	---	---	---	---	---	---

- 14(日)** キャベツメンチ
人参しりしり
ごま昆布
豆腐としめじのとろみ煮
三色酢味噌和え
- 15(月)** 花野菜と鶏肉のバジル炒め
オクラのペペロンチーノ
大根とひじきの煮物
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
フロッコリー
きのこソテー
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
人参グラッセ
コーンと挽肉の炒め物
菜の花とベーコンのバस्ता
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
バジルスパ
ピーマンソテー
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
法蓮草ソテー
ひじきとベーコンの煮物
豆腐の柚子あんかけ
マカロニサラダ
- 20(土)** 鮭の青じご焼
キャベツの土佐煮
さつまいもと切昆布の煮物
白菜と厚揚げのとろみ煮
菜の花とときのこの酢味噌和え

カロリー 265 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 28.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 222 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.4 g	カロリー 248 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.8 g 塩分 2.0 g	カロリー 284 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 29.2 g 塩分 1.6 g	カロリー 207 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 10.3 g 炭水化物 15.1 g 塩分 2.0 g	カロリー 232 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 169 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.7 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.9 g
--	---	--	---	--	--	--

- 21(日)** 豚ヒレ肉の酢豚
ふきの含め煮
塩枝豆
さつまいも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
スナッフえんどう
油揚げと菜の花の煮物
豆腐の五目煮
野菜のピーナッツ和え
- 23(火)** 牛焼肉炒め
竹輪のごま炒め
一夜漬(大・人)
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
きのこソテー
アスパラ
野菜のトマト煮
青菜と玉子のマヨネース和え
- 25(木)** 白身魚の和風きのこあん
きんぴられんこん
コンニャクの味噌炒め
牛肉の柳川風煮
もずくの酢の物
- 26(金)** 鶏もも竜田揚げ
人参のレモン煮
キャベツソテー
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
ミックスソテー
ぜんまい煮
キャベツと豚肉の味噌炒め
和風マヨネース和え

カロリー 190 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 5.5 g 炭水化物 24.5 g 塩分 3.4 g	カロリー 202 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 13.7 g 塩分 3.1 g	カロリー 362 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 26.3 g 塩分 2.2 g	カロリー 335 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 25.2 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.9 g	カロリー 214 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 17.6 g 塩分 2.2 g	カロリー 288 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 23.2 g 塩分 2.2 g	カロリー 263 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 21.1 g 塩分 2.1 g
--	--	---	---	--	---	---

- 28(日)** ポークジンジャー
五色煮豆
若布としらすのおひたし
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
青菜と高野豆腐の煮物
大根のマヨネース和え
じぶ風煮物
オクラのごま和え
- 30(火)** 天津飯の具
ジャガ芋ソテー
若竹煮
蒸しシュウマイ
蒸し鶏の醤油マヨネース
- 31(水)** 赤魚の甘辛タレ
一口ナスのオランダ煮
ふきと人参の甘露煮
肉じゃが煮
カリフラワーの柚子味噌和え

カロリー 249 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 24.5 g 塩分 2.7 g	カロリー 301 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 22.3 g 炭水化物 10.2 g 塩分 1.9 g	カロリー 334 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 19.3 g 炭水化物 28.0 g 塩分 2.6 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.6 g
---	---	---	---



3月 夕食メニュー

- 1(月)** 赤魚のスパイス焼
人参のレモン煮
きのこソテー
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し
スナッフえんどう
竹の子と人参のおかか煮
海老と野菜のマヨソース
さつま芋と切昆布の煮物
- 3(水)** 彩り八宝菜
金時豆煮
ひじきとベーコンの煮物
さつま揚げと小松菜の煮浸し
マセドニアンサラダ
- 4(木)** ホッケの幽庵焼
若竹煮
野菜のおひたし
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
マカロニサラダ
大根とツナの炒め物
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
ふきのきんぴら
野菜の三杯酢
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 177 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 8.0 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 261 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 14.4 g 塩分 2.1 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 24.1 g 塩分 2.1 g	カロリー 173 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.7 g 炭水化物 12.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 322 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 19.3 g 炭水化物 27.2 g 塩分 1.6 g	カロリー 225 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 14.6 g 塩分 2.0 g
--	---	--	--	---	---

7(日) 餃子・焼売セット
竹輪と絹さやのごま炒め
オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え
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
オニオンソテー
人参グラッセ
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
さつま芋の甘露煮
青菜と高野豆腐の煮物
鶏肉のすき焼煮
なめこおろし

10(水) クリーム煮込みハンバーグ
マカロニトマト炒め
法蓮草ソテー
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) 豚肉ときのこのペペロンチーノ
ひじきと大豆の煮物
若芽としらすのおひたし
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
一夜漬(白・人)
ふきの含め煮
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
玉子煮
人参煮
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 265 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 9.3 g
炭水化物 33.9 g 塩分 2.3 g

14(日) 豚肉の生姜焼
青じそパスタ
小松菜のおひたし
さつま揚げの味噌炒め
カラフルサラダ

カロリー 323 kcal
蛋白質 17.5 g 脂質 18.0 g
炭水化物 21.6 g 塩分 2.9 g

15(月) 白身魚の唐揚げ
ミックスソテー
フレンチマカロニ
野菜トマトビーンズ
法蓮草とハムのマリネ

カロリー 238 kcal
蛋白質 16.4 g 脂質 11.4 g
炭水化物 15.4 g 塩分 2.1 g

16(火) すき焼
菜の花と錦糸玉子のおひたし
メンマのおかか煮
大根とツナの炒め物
野菜の三杯酢

カロリー 302 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 17.5 g
炭水化物 25.5 g 塩分 1.9 g

17(水) 赤魚の照焼
ぜんまいとコンニャク炒め煮
スイートおさつ
牛ごぼうの生姜煮
白菜と若芽のナムル

カロリー 370 kcal
蛋白質 14.3 g 脂質 27.9 g
炭水化物 17.4 g 塩分 2.3 g

18(木) カルピ丼
きくらげの甘酢和え
油揚げと菜の花の煮物
竹輪とじゃが芋の玉子とし
インゲンのごま和え

カロリー 218 kcal
蛋白質 17.5 g 脂質 10.9 g
炭水化物 11.4 g 塩分 2.2 g

19(金) サワラの蒲焼
きんぴら
切干と挽肉のオイスター炒め
豚肉と里芋のごま煮
春雨の酢の物

カロリー 227 kcal
蛋白質 14.8 g 脂質 11.3 g
炭水化物 16.1 g 塩分 1.7 g

20(土) 鶏肉のマーメイド煮
チンゲン菜とピーマンソテー
人参煮
ホイコーロー
南瓜のピーナツ和え

カロリー 334 kcal
蛋白質 17.3 g 脂質 15.9 g
炭水化物 29.1 g 塩分 2.5 g

21(日) ホッケのごま焼
白滝の炒り煮
大根の甘酢和え
さつま芋と豚肉の揚げ煮
青菜のおかかマヨネース和え

カロリー 335 kcal
蛋白質 17.4 g 脂質 17.1 g
炭水化物 28.4 g 塩分 2.3 g

22(月) ミックスカレー
青じそパスタ
オクラのペペロンチーノ
ケチャップソーセージ
マリネサラダ

カロリー 332 kcal
蛋白質 14.8 g 脂質 18.0 g
炭水化物 22.8 g 塩分 3.2 g

23(火) 大根とつくねの煮物
椎茸昆布
人参しりしり
ゴロゴロ野菜の塩炒め
ごぼうの柚子風味

カロリー 239 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 10.8 g
炭水化物 20.0 g 塩分 1.8 g

24(水) メバルのバジルオリーブ焼
カリフラワーとウインナーのカレー炒め
ベーコンと白菜のマリネ
豚肉豆腐
マセドニアンサラダ

カロリー 327 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 19.6 g
炭水化物 26.2 g 塩分 2.8 g

25(木) 煮込みハンバーグ
スパソテー
ツナと大豆の炒め物
魚肉ソーセージと野菜のチーズ風味
キャベツの白だし和え

カロリー 298 kcal
蛋白質 16.9 g 脂質 14.3 g
炭水化物 24.1 g 塩分 2.2 g

26(金) フリの蒲焼
野菜笹かまぼこ
大根と小松菜の煮物
白菜とミンチの中華炒め
ブロッコリーのサラダ

カロリー 325 kcal
蛋白質 18.7 g 脂質 18.7 g
炭水化物 18.4 g 塩分 1.6 g

27(土) ハニーマスタードチキン
オニオンソテー
インゲンと人参のグラッセ
じゃが芋と人参のカレー煮
パスタのサラダ

カロリー 234 kcal
蛋白質 15.6 g 脂質 10.1 g
炭水化物 20.6 g 塩分 2.0 g

28(日) アジの西京焼
五目うの花
ピーマンのおかか和え
油揚げの玉子とし
大根の梅和え

カロリー 430 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 27.7 g
炭水化物 29.9 g 塩分 2.8 g

29(月) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
塩枝豆
れんこんサラダ
ナスの油炒め
法蓮草とハムのマリネ

カロリー 212 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 7.9 g
炭水化物 27.9 g 塩分 2.8 g

30(火) あぶらかれいみazole煮
さつま芋のレモン煮
キャベツとインゲンのソテー
春菊と厚揚げの煮物
春雨のサラダ

カロリー 220 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 12.3 g
炭水化物 12.3 g 塩分 1.7 g

31(水) ヘルシーハンバーグ(おろしホソグサ)
人参グラッセ
チンゲン菜とピーマンのソテー
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 227 kcal
蛋白質 17.8 g 脂質 8.6 g
炭水化物 19.3 g 塩分 2.6 g

カロリー 400 kcal
蛋白質 18.6 g 脂質 27.6 g
炭水化物 18.3 g 塩分 2.2 g

カロリー 224 kcal
蛋白質 17.0 g 脂質 7.9 g
炭水化物 21.6 g 塩分 1.9 g

カロリー 254 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 12.6 g
炭水化物 21.4 g 塩分 2.2 g

