

2023年3月朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え	2 えびのスーフ炒め 揚げナスの煮物 人参のきな粉和え	3 納豆 豚肉と蓮根の生姜炒め 春菊のなめこ和え	4 大根と鶏肉のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 若芽のごま酢和え
5 じゃが芋ネグラスソース ふきと大根のスーフ煮 れんこんサラダ	6 野菜とハムの卵炒め 五色煮 揚げナスのめかぶ和え	7 納豆 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラダ	8 豚肉と大根の煮物 蕪のどぼろ煮 ハムの和風サラダ	9 温泉玉子 豚バラと根菜の白味噌煮 白菜の生姜和え	10 納豆 牛肉とじゃが芋の胡麻山椒 一夜漬（大根人参）	11 豚すき風煮物 大豆とキャベツのスーフ煮 マカロニマリーネサラダ
カロリー 166 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 17.6 g 塩分 1.0 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 10.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 162 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 10.0 g 塩分 0.9 g	カロリー 187 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.2 g	カロリー 143 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 8.3 g 塩分 1.0 g	カロリー 157 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.3 g	カロリー 182 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 15.1 g 塩分 1.7 g
12 チーズオムレツ 焼きそば オクラのさっぱりオリーブ	13 寄せ豆腐のうすあん 大根と豚肉の甘辛煮 青菜のわさび和え	14 納豆 鶏肉のネギ味噌炒め マカロニサラダ	15 豚肉と小松菜の中華春雨煮 厚揚げと大根の煮物 若芽とオクラの酢の物	16 大根の鶏味噌かけ 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	17 納豆 ネギ味噌炒め じゃが芋とツナのサラダ	18 肉団子と白菜の煮物 キャベツの麻婆あんかけ フロッコリーのツナマヨ和え
カロリー 168 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 6.1 g 炭水化物 19.1 g 塩分 1.9 g	カロリー 233 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 10.0 g 塩分 1.7 g	カロリー 174 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 14.1 g 塩分 1.4 g	カロリー 182 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 15.9 g 塩分 1.5 g	カロリー 127 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 3.7 g 炭水化物 18.7 g 塩分 1.9 g	カロリー 145 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 6.9 g 炭水化物 12.1 g 塩分 1.0 g	カロリー 183 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 10.8 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.5 g
19 豚肉ときこの香草炒め 小松菜とベーコンのバター炒め 切干大根の洋風サラダ	20 大根の味噌煮 麩と豚肉のチャンフルー 和風コールスロー	21 納豆 ツナの玉子とし ポテコンサラダ	22 豚肉とじゃがいもの味噌煮 中華うま煮 なすの中華風南蛮漬け	23 温泉玉子 豚肉と大根のごま煮 春雨の中華和え	24 納豆 筑前煮 和風スパゲティ	25 豚肉と厚揚げの煮物 春雨の五目炒め カリフラワーの甘酢漬け
カロリー 176 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 15.4 g 塩分 1.5 g	カロリー 177 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 7.8 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.9 g	カロリー 170 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 9.5 g 塩分 0.9 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 18.7 g 塩分 1.5 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.2 g	カロリー 153 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 6.9 g 炭水化物 14.1 g 塩分 1.1 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 6.6 g 炭水化物 19.2 g 塩分 1.4 g
26 野菜とハムの卵炒め パスタのクリーム煮 マリーネサラダ	27 がんもと白菜の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし	28 納豆 鶏団子の中華風 一夜漬（白菜人参）	29 煮合せ（大根・巾着・れんこん） 春雨とツナのピリ辛炒め ポテトの和風サラダ	30 豚肉豆腐 五色煮 青梗菜と大豆の和え物	31 納豆 鶏肉のすき焼き 切干と法蓮草のおひたし	
カロリー 197 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 16.7 g 塩分 1.5 g	カロリー 186 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 12.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 112 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 5.2 g 炭水化物 9.1 g 塩分 1.3 g	カロリー 186 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 150 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 5.5 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.6 g	カロリー 116 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 5.7 g 炭水化物 8.5 g 塩分 1.0 g	



2023年3月昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1 あぶらかれい生姜煮 (一口ナスのオランダ煮) さつまいもの味噌炒め キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	2 ハーフチキンソテー (青梗菜の胡麻豆粕醤和え) ジャーマンポテト ミックスマカロニサラダ	3 さば梅煮 (ごぼう大豆) 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ちらし寿司の具(合わせ酢・トッピング具材)	4 チキン南蛮 (キャベツソテー) 麩と野菜の煮物 ベーコンと白菜のマリネ
5 ロールキャベツの白味噌仕立て 鶏大豆 南瓜サラダ	6 ポテトコロッケ (キャベツの漬物柚子風味) 鶏肉ピーマン炒め ハムとフロコリーのマリネ	7 えびのケチャップ炒め イカと白菜の中華煮 オクラととぼろのピーナツ味噌和え	8 赤魚のみぞれ煮 (一夜漬(白菜昆布)) 肉じゃが煮 春菊のおひたし	9 ミックスカレーのルー クリームコロッケ キャベツとベーコンの和え物	10 ホイコーロー 麩と大根の煮物 人参と春雨のサラダ	11 ます白糍焼 (若竹煮) さつまいもと豚肉の揚煮 バンバンジーサラダ
12 やわらかメンチカツ (ピーマンのおかか和え) 豆腐としめじのとうみ煮 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	13 鶏の柚子胡椒炒め (オクラのベベロンチーノ) 麩の玉子とじ 人参とコーンの和え物 ひじきごはんの素	14 ほっけ塩焼 (菜の花としめじの和え物) 豚肉と野菜の生姜炒め マセドアンサラダ	15 チキンのおろしトマトソース (法蓮草) 野菜とハムの卵炒め フロコリーのカニカママヨネーズ	16 サワラのバジルオリーブ焼 (スパトマト炒め) クラムチャウダー 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	17 牛肉と根菜の煮物 ひき肉と豆腐のうま煮 かにかまと春雨の中華和え	18 赤魚のごま焼 (切昆布煮) 厚揚げのとぼろ煮 マカロニとパプリカのサラダ
19 花野菜と鶏肉のバジル炒め さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物	20 鯖のみぞれ煮 (大豆としらすの甘辛煮) 鶏肉のすき焼煮 春菊のおかか和え	21 キーマカレーのルー フレーンオムレツ カリフラワーのピクルス	22 チキンピカタ (青じそ pasta) ベーコンポテト キャベツの白ドレ和え	23 えび団子の炊き合せ (きんぴられんこん) イカと白菜の中華煮 一夜漬(大根人参)	24 麻婆豆腐 麩と大根の煮物 能登産かぼちゃ芋のサラダ	25 照焼チキン (マカロニトマト炒め) フロコリーとハムのクリーム煮 キャベツサラダ
26 フリのごま醬油焼 (三色炒め煮) 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 切干と人参のハリハリ	27 まぐろカツ (小松菜とベーコンのパター炒め) 鶏じゃが煮 おからのサラダ	28 天津飯の具(関西風) 蒸しシュウマイ 菜の花の菜種和え	29 赤魚の甘辛タレ (一口ナスのオランダ煮) 白菜と豚肉の煮びたし 野菜の三杯酢	30 鶏肉のレモン風味焼 (菜の花の粒マスタード和え) 蕪のとぼろ煮 若布の塩こうじ和え	31 鯖の生姜煮 (白花豆煮) 菜の花と牛肉の煮物 マカロニサラダ	
32 鶏肉の味噌煮 (大根と人参の和え物) さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物	33 鶏の柚子胡椒炒め (オクラのベベロンチーノ) 麩の玉子とじ 人参とコーンの和え物 ひじきごはんの素	34 ほっけ塩焼 (菜の花としめじの和え物) 豚肉と野菜の生姜炒め マセドアンサラダ	35 チキンのおろしトマトソース (法蓮草) 野菜とハムの卵炒め フロコリーのカニカママヨネーズ	36 サワラのバジルオリーブ焼 (スパトマト炒め) クラムチャウダー 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	37 牛肉と根菜の煮物 ひき肉と豆腐のうま煮 かにかまと春雨の中華和え	38 赤魚のごま焼 (切昆布煮) 厚揚げのとぼろ煮 マカロニとパプリカのサラダ
39 花野菜と鶏肉のバジル炒め さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物	40 鯖のみぞれ煮 (大豆としらすの甘辛煮) 鶏肉のすき焼煮 春菊のおかか和え	41 キーマカレーのルー フレーンオムレツ カリフラワーのピクルス	42 チキンピカタ (青じそ pasta) ベーコンポテト キャベツの白ドレ和え	43 えび団子の炊き合せ (きんぴられんこん) イカと白菜の中華煮 一夜漬(大根人参)	44 麻婆豆腐 麩と大根の煮物 能登産かぼちゃ芋のサラダ	45 照焼チキン (マカロニトマト炒め) フロコリーとハムのクリーム煮 キャベツサラダ
46 フリのごま醬油焼 (三色炒め煮) 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 切干と人参のハリハリ	47 まぐろカツ (小松菜とベーコンのパター炒め) 鶏じゃが煮 おからのサラダ	48 天津飯の具(関西風) 蒸しシュウマイ 菜の花の菜種和え	49 赤魚の甘辛タレ (一口ナスのオランダ煮) 白菜と豚肉の煮びたし 野菜の三杯酢	50 鶏肉のレモン風味焼 (菜の花の粒マスタード和え) 蕪のとぼろ煮 若布の塩こうじ和え	51 鯖の生姜煮 (白花豆煮) 菜の花と牛肉の煮物 マカロニサラダ	
52 鶏肉の味噌煮 (大根と人参の和え物) さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物	53 鶏の柚子胡椒炒め (オクラのベベロンチーノ) 麩の玉子とじ 人参とコーンの和え物 ひじきごはんの素	54 ほっけ塩焼 (菜の花としめじの和え物) 豚肉と野菜の生姜炒め マセドアンサラダ	55 チキンのおろしトマトソース (法蓮草) 野菜とハムの卵炒め フロコリーのカニカママヨネーズ	56 サワラのバジルオリーブ焼 (スパトマト炒め) クラムチャウダー 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	57 牛肉と根菜の煮物 ひき肉と豆腐のうま煮 かにかまと春雨の中華和え	58 赤魚のごま焼 (切昆布煮) 厚揚げのとぼろ煮 マカロニとパプリカのサラダ
59 花野菜と鶏肉のバジル炒め さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物	60 鯖のみぞれ煮 (大豆としらすの甘辛煮) 鶏肉のすき焼煮 春菊のおかか和え	61 キーマカレーのルー フレーンオムレツ カリフラワーのピクルス	62 チキンピカタ (青じそ pasta) ベーコンポテト キャベツの白ドレ和え	63 えび団子の炊き合せ (きんぴられんこん) イカと白菜の中華煮 一夜漬(大根人参)	64 麻婆豆腐 麩と大根の煮物 能登産かぼちゃ芋のサラダ	65 照焼チキン (マカロニトマト炒め) フロコリーとハムのクリーム煮 キャベツサラダ
66 フリのごま醬油焼 (三色炒め煮) 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 切干と人参のハリハリ	67 まぐろカツ (小松菜とベーコンのパター炒め) 鶏じゃが煮 おからのサラダ	68 天津飯の具(関西風) 蒸しシュウマイ 菜の花の菜種和え	69 赤魚の甘辛タレ (一口ナスのオランダ煮) 白菜と豚肉の煮びたし 野菜の三杯酢	70 鶏肉のレモン風味焼 (菜の花の粒マスタード和え) 蕪のとぼろ煮 若布の塩こうじ和え	71 鯖の生姜煮 (白花豆煮) 菜の花と牛肉の煮物 マカロニサラダ	
72 鶏肉の味噌煮 (大根と人参の和え物) さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物	73 鶏の柚子胡椒炒め (オクラのベベロンチーノ) 麩の玉子とじ 人参とコーンの和え物 ひじきごはんの素	74 ほっけ塩焼 (菜の花としめじの和え物) 豚肉と野菜の生姜炒め マセドアンサラダ	75 チキンのおろしトマトソース (法蓮草) 野菜とハムの卵炒め フロコリーのカニカママヨネーズ	76 サワラのバジルオリーブ焼 (スパトマト炒め) クラムチャウダー 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	77 牛肉と根菜の煮物 ひき肉と豆腐のうま煮 かにかまと春雨の中華和え	78 赤魚のごま焼 (切昆布煮) 厚揚げのとぼろ煮 マカロニとパプリカのサラダ
79 花野菜と鶏肉のバジル炒め さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物	80 鯖のみぞれ煮 (大豆としらすの甘辛煮) 鶏肉のすき焼煮 春菊のおかか和え	81 キーマカレーのルー フレーンオムレツ カリフラワーのピクルス	82 チキンピカタ (青じそ pasta) ベーコンポテト キャベツの白ドレ和え	83 えび団子の炊き合せ (きんぴられんこん) イカと白菜の中華煮 一夜漬(大根人参)	84 麻婆豆腐 麩と大根の煮物 能登産かぼちゃ芋のサラダ	85 照焼チキン (マカロニトマト炒め) フロコリーとハムのクリーム煮 キャベツサラダ
86 フリのごま醬油焼 (三色炒め煮) 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 切干と人参のハリハリ	87 まぐろカツ (小松菜とベーコンのパター炒め) 鶏じゃが煮 おからのサラダ	88 天津飯の具(関西風) 蒸しシュウマイ 菜の花の菜種和え	89 赤魚の甘辛タレ (一口ナスのオランダ煮) 白菜と豚肉の煮びたし 野菜の三杯酢	90 鶏肉のレモン風味焼 (菜の花の粒マスタード和え) 蕪のとぼろ煮 若布の塩こうじ和え	91 鯖の生姜煮 (白花豆煮) 菜の花と牛肉の煮物 マカロニサラダ	
92 鶏肉の味噌煮 (大根と人参の和え物) さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物	93 鶏の柚子胡椒炒め (オクラのベベロンチーノ) 麩の玉子とじ 人参とコーンの和え物 ひじきごはんの素	94 ほっけ塩焼 (菜の花としめじの和え物) 豚肉と野菜の生姜炒め マセドアンサラダ	95 チキンのおろしトマトソース (法蓮草) 野菜とハムの卵炒め フロコリーのカニカママヨネーズ	96 サワラのバジルオリーブ焼 (スパトマト炒め) クラムチャウダー 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	97 牛肉と根菜の煮物 ひき肉と豆腐のうま煮 かにかまと春雨の中華和え	98 赤魚のごま焼 (切昆布煮) 厚揚げのとぼろ煮 マカロニとパプリカのサラダ
99 花野菜と鶏肉のバジル炒め さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 若芽とパインの酢の物	100 鯖のみぞれ煮 (大豆としらすの甘辛煮) 鶏肉のすき焼煮 春菊のおかか和え	101 キーマカレーのルー フレーンオムレツ カリフラワーのピクルス	102 チキンピカタ (青じそ pasta) ベーコンポテト キャベツの白ドレ和え	103 えび団子の炊き合せ (きんぴられんこん) イカと白菜の中華煮 一夜漬(大根人参)	104 麻婆豆腐 麩と大根の煮物 能登産かぼちゃ芋のサラダ	105 照焼チキン (マカロニトマト炒め) フロコリーとハムのクリーム煮 キャベツサラダ



2023年3月夕食メニュー



日	月	火	水	木	金	土			
			1 鶏肉のごま醤油焼き (青じそパスタ) 豆腐と豚肉のとろみ炒め 和風サラダ	2 あんかけお魚ハンバーグ (さつまいの甘露煮) 厚揚げのそぼろ煮 青菜のわさび和え	3 肉カボチャ 竹輪と玉ねぎの卵とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え	4 サワラの照焼 (切干と小松菜の煮物) 豚バラと春雨のニラ玉炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え			
			5 ポークジンジャー 厚揚げと若芽の玉子とじ パンサンスー	6 治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ マッシュサラダ	7 オニオンソースハンバーグ (ミックスソテー) じゃが芋と人参のカレー炒め フロッコリーのオニオンマヨネーズ	8 ハニーマスタードチキン (人参グラッセ) フロッコリーとハムのクリーム煮 さっぱりポテトサラダ	9 豚ヒレ肉の酢豚 枝豆入り麻婆なす キャロットラペ	10 サワラのごま醤油焼 (れんこんの土佐煮) 五目巾着煮 インゲンとツナのマスタード和え	11 鶏団子の照煮 チャフチェ 白菜のおかかポン酢和え
			12 ポークチャップ 揚ナスの煮物 菜の花のおひたし	13 赤魚のカレー焼 (人参のレモン煮) ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツとツナのナムル	14 ロールキャベツクリーム煮 (フロッコリー) 牛肉の甘酢炒め 法蓮草とハムのマリネ	15 鯖の味噌煮 (コーンと挽肉の炒め物) 筑前煮 菜の花ときこの和え物	16 カルビ丼の具 じゃが芋のカレーとほろ煮 インゲンのごま和え	17 照焼ハンバーグ (大豆と椎茸の煮物) 食べるトマトスープ 菜の花と竹輪の辛子和え	18 チキンのアイオリソース (チンゲン菜とピーマンのソテー) ひじきの具だくさん煮 白菜と若芽のナムル
			19 牛肉の柳川風煮 ナスの挽肉炒め 人参のごま味噌サラダ	20 肉団子の甘酢煮 イカと青梗菜の炒め物 春雨のサラダ	21 えびカツ (椎茸昆布) 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ	22 赤魚の生姜煮 (コンニャクとごぼうのきんぴら) 豚バラのすき焼き煮 おからと玉ねぎのサラダ	23 和風おろしハンバーグ (チンゲン菜ソテー) ツナじゃがバター 野菜のおひたし	24 サワラの磯辺焼 (竹輪煮) 白菜とミンチの中華炒め オクラのさっぱりオリーブ	25 ほっけみりん焼 (さつまいの甘露煮) キャベツと豚肉の味噌炒め 法蓮草のおひたし
			26 生姜焼き 蕪と鶏肉の煮物 ポテトマサラダ	27 ナスと鶏肉のしじ焼 春雨としめじの炒め物 インゲンのごま和え	28 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん (人参煮) 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根の甘酢漬	29 鶏の酒蒸し香味ソース (バジルスパ) 中華うま煮 おくらのとろろ和え	30 フリの磯辺焼 (ピーマンソテー) 肉野菜煮込み ひじきとごぼうのナムル	31 どんかつ (オニオンソテー) 野菜のバジルチーズ焼き キャベツのピーナッツ和え	
			27 3 カロリー 201 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g	28 3 カロリー 214 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.7 g	29 3 カロリー 254 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 15.1 g 塩分 2.2 g	30 3 カロリー 229 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.6 g	31 3 カロリー 338 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 21.4 g 炭水化物 28.0 g 塩分 1.2 g		