

# 2024年 3月 朝食メニュー

日

月

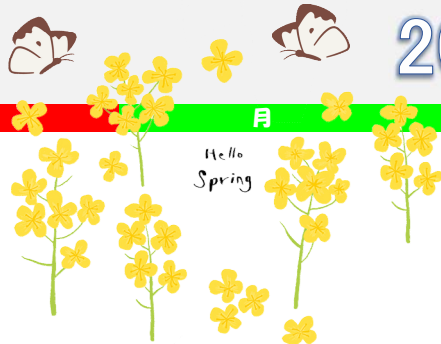
火

水

木

金

土



- 3** ジャが芋のネミグラス煮  
ふきと大根のスーフ煮  
れんこんサラダ
- 4** 豚肉と野菜の生姜炒め  
五色煮  
揚げナスのみかぶ和え
- 5** 納豆  
豚バラのすき焼き煮  
キャベツサラダ
- 6** 豚肉とごぼうの甘辛煮  
野菜炒め  
小松菜のナムル
- 7** 鶏肉と野菜の中華炒め  
五目炒め煮  
カリフラワーの柚子味噌和え
- 8** 納豆  
法蓮草と豆腐の玉子とし  
細切ポテトの辛子マヨ
- 9** かんもどきの含め煮  
大豆とキャベツのスーフ煮  
かぼちゃのオリーブサラダ

|      |          |      |          |
|------|----------|------|----------|
| カロリー | 172 kcal | カロリー | 221 kcal |
| 蛋白質  | 9.9 g    | 蛋白質  | 9.2 g    |
| 脂質   | 9.5 g    | 脂質   | 14.8 g   |
| 炭水化物 | 12.9 g   | 炭水化物 | 13.4 g   |
|      | 塩分 1.2 g |      | 塩分 1.9 g |

- 10** 豚肉としめじの生姜バター風味  
ナスとひき肉のトマト煮込み  
枝豆とコーンのサラダ
- 11** 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
- 12** 納豆  
鶏肉とごぼうの味噌煮込み  
こんにゃくの中華和え
- 13** 豚肉と小松菜の中華春雨煮  
白菜と竹輪の煮びたし  
オクラとツナの辛み和え
- 14** 大根の鶏味噌かけ  
麩の野菜あんかけ  
ごぼうのみかぶ和え
- 15** 納豆  
ネギ味噌炒め  
じゃが芋とツナのサラダ
- 16** 焼豆腐とときのこの生姜あんかけ  
キャベツの麻婆あんかけ  
オクラのみかぶ和え梅風味

- 17** 豚肉とときのこの香草炒め  
小松菜とベーコンのバター炒め  
切干大根の洋風サラダ
- 18** 鶏ごぼう  
揚げナスの肉味噌からめ  
和風コールスロー
- 19** 納豆  
牛肉とふきのしぐれ煮  
ポテコーンサラダ
- 20** 豚肉とじゃがいもの味噌煮  
中華うま煮  
人参とぜんまいのナムル
- 21** 温泉玉子  
豚肉と大根のごま煮  
春雨の中華和え
- 22** 納豆  
筑前煮  
和風スパゲティ
- 23** 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

- 24** 野菜とハムの卵炒め  
パスタのトマトカレー炒め  
マリーネサラダ
- 25** かんもと白菜の煮物  
ひじきと挽肉の炒め煮  
南瓜サラダ
- 26** 納豆  
鶏肉のネギ味噌炒め  
蒸し野菜の塩こうじ和え
- 27** 鶏団子の中華風  
春雨とツナのピリ辛炒め  
ポテトサラダ
- 28** 豚肉豆腐  
五色煮  
若芽の酢味噌和え
- 29** 納豆  
鶏肉のすき焼き  
切干と法蓮草のおひたし
- 30** 寄せ豆腐のうすあん  
鶏と大根の味噌煮  
菜の花としめじの和え物

- 31** 牛肉とじゃが芋のマスタード炒め  
エノキのナポリタン風  
ハンサンズー

|      |          |
|------|----------|
| カロリー | 248 kcal |
| 蛋白質  | 8.4 g    |
| 脂質   | 13.3 g   |
| 炭水化物 | 22.9 g   |
|      | 塩分 1.9 g |



# 2024年 3月 昼食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



**3** ちらし寿司  
ナスの油炒め  
筑前煮  
ベーコンと白菜のマリネ

**4** ヤンニョムチキン風  
(マカロニの明太マヨ和え)  
キャベツとベーコンの炒め物  
青梗菜の中華和え

**5** えびのケチャップ炒め  
竹輪と玉ねぎの卵とじ  
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

**6** 赤魚の味噌煮  
(一夜漬(大根))  
五豆豆腐煮  
オクラのおかか和え梅風味

**7** ミックスカレー  
フレンチオムレツ  
キャベツとベーコンの和え物

**1** さば梅煮  
(枝豆と人参のあっさり煮)  
白菜とミンチの中華炒め  
菜の花とツナの辛子和え

**2** ロールキャベツの白味噌仕立て  
(塩ゆでアスパラ)  
蕪と鶏肉の煮物  
もずくとなめこの三杯酢

カロリー 255 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 15.3 g  
炭水化物 13.5 g 塩分 1.9 g

カロリー 133 kcal  
蛋白質 6.6 g 脂質 5.3 g  
炭水化物 14.6 g 塩分 1.8 g

**8** ホイコーロー  
麺と大根の煮物  
小松菜と人参の酢味噌和え

**9** やわらかメンチカツ  
(具沢山きんぴら)  
焼きそば  
フロッキーのカナカママヨネース

カロリー 270 kcal  
蛋白質 12.3 g 脂質 12.7 g  
炭水化物 27.2 g 塩分 3.2 g

カロリー 240 kcal  
蛋白質 11.4 g 脂質 12.8 g  
炭水化物 19.2 g 塩分 2.2 g

カロリー 155 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 5.1 g  
炭水化物 18.7 g 塩分 2.2 g

カロリー 145 kcal  
蛋白質 13.2 g 脂質 3.6 g  
炭水化物 14.7 g 塩分 2.3 g

カロリー 304 kcal  
蛋白質 12.6 g 脂質 17.5 g  
炭水化物 23.3 g 塩分 2.5 g

カロリー 257 kcal  
蛋白質 10.2 g 脂質 16.2 g  
炭水化物 16.4 g 塩分 1.8 g

カロリー 358 kcal  
蛋白質 10.8 g 脂質 20.6 g  
炭水化物 31.7 g 塩分 2.6 g

**10** アジの幽庵焼  
(菜の花と錦糸玉子のおひたし)  
さつまいもと豚肉の揚煮  
バンバンジーサラダ

**11** 花野菜と鶏肉のバジル炒め  
ベーコンポテト  
人参とコーンの和え物

**12** ほっけ塩焼  
(メンマのおかか煮)  
豚肉と野菜の生巻炒め  
マセドアンサラダ

**13** 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  
コールスローサラダ

**14** サワラの照焼  
(ピーマンソテー)  
根菜と大豆の洋風煮  
蒸し鶏の醤油マヨネース

**15** 照焼ハンバーグ  
(人参グラッセ)  
食べるトマトスープ  
小松菜の辛子和え

**16** 牛肉と厚揚げの甘辛煮  
ナスの挽肉炒め  
人参のごま味噌サラダ

カロリー 215 kcal  
蛋白質 17.8 g 脂質 6.7 g  
炭水化物 18.8 g 塩分 1.4 g

カロリー 165 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 7.2 g  
炭水化物 17.1 g 塩分 1.7 g

カロリー 197 kcal  
蛋白質 14.4 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 10.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 238 kcal  
蛋白質 12.9 g 脂質 15.7 g  
炭水化物 11.5 g 塩分 1.8 g

カロリー 228 kcal  
蛋白質 16.4 g 脂質 12.3 g  
炭水化物 12.0 g 塩分 2.1 g

カロリー 141 kcal  
蛋白質 7.4 g 脂質 3.7 g  
炭水化物 17.1 g 塩分 1.8 g

カロリー 252 kcal  
蛋白質 10.0 g 脂質 15.6 g  
炭水化物 14.8 g 塩分 2.0 g

**17** 鶏肉のごま醤油焼き  
(インゲンソテー)  
ひじきの具だくさん煮  
キャベツとツナのナムル

**18** あぶらかれいみぞれ煮  
(花麩煮)  
鶏肉のすき焼煮  
青菜のおかかマヨネース和え

**19** キーマカレー  
フレンチオムレツ  
カリフラワーのピクルス

**20** チキンピカタ  
(青じそ pasta)  
えびのスーフ炒め  
キャベツの白だし和え

**21** 焼肉塩炒め  
麺と野菜の煮物  
若芽の粒マスタードサラダ

**22** 麻婆豆腐  
椎茸の中華玉子とじ  
人参とコーンの和え物

**23** フリのごま醤油焼  
(ぜんまいとコンニャクの炒め煮)  
白菜とミンチの中華炒め  
切干と人参のハリハリ

カロリー 249 kcal  
蛋白質 14.4 g 脂質 15.6 g  
炭水化物 12.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 216 kcal  
蛋白質 20.4 g 脂質 8.8 g  
炭水化物 12.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 214 kcal  
蛋白質 11.6 g 脂質 10.3 g  
炭水化物 19.1 g 塩分 2.0 g

カロリー 290 kcal  
蛋白質 12.1 g 脂質 17.2 g  
炭水化物 21.8 g 塩分 1.7 g

カロリー 262 kcal  
蛋白質 12.9 g 脂質 17.2 g  
炭水化物 12.6 g 塩分 1.9 g

カロリー 180 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 9.5 g  
炭水化物 15.5 g 塩分 2.0 g

カロリー 202 kcal  
蛋白質 13.8 g 脂質 11.2 g  
炭水化物 10.6 g 塩分 1.8 g

**24** 照焼チキン  
(塩ゆでアスパラ)  
フロッキーとハムのクリーム煮  
枝豆とコーンのサラダ

**25** まぐろカツ  
(小松菜とベーコンのバター炒め)  
鶏じゃが煮  
白菜の梅しそマヨネース和え

**26** 中華丼  
蒸しシューマイ  
若芽ともやしの酢の物

**27** 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

**28** ハーフチキンソテー  
(人参とさつま揚げの金平)  
蕪のそば煮  
大豆とトマトのマリネサラダ

**29** 鯖の生巻煮  
(大根の酢醤油漬け)  
白菜と麺の玉子とじ  
マカロニサラダ

**30** 鶏団子のケチャップ煮  
さつま揚げと小松菜の煮浸し  
オクラのさっぱりオリーブ

カロリー 237 kcal  
蛋白質 12.8 g 脂質 11.9 g  
炭水化物 18.8 g 塩分 1.5 g

カロリー 245 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 14.1 g  
炭水化物 19.9 g 塩分 1.6 g

カロリー 194 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 8.8 g  
炭水化物 18.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 202 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 10.9 g  
炭水化物 12.2 g 塩分 1.2 g

カロリー 204 kcal  
蛋白質 13.7 g 脂質 10.7 g  
炭水化物 12.1 g 塩分 1.2 g

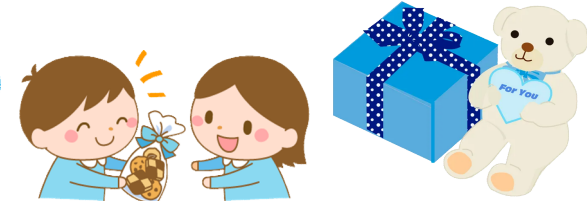
カロリー 284 kcal  
蛋白質 12.2 g 脂質 18.7 g  
炭水化物 14.6 g 塩分 1.4 g

カロリー 176 kcal  
蛋白質 8.2 g 脂質 5.7 g  
炭水化物 23.0 g 塩分 2.2 g

**31** クリーム煮込みハンバーグ  
(人参グラッセ)  
フロッキーの煮物  
カボチャとレンコンのサラダ

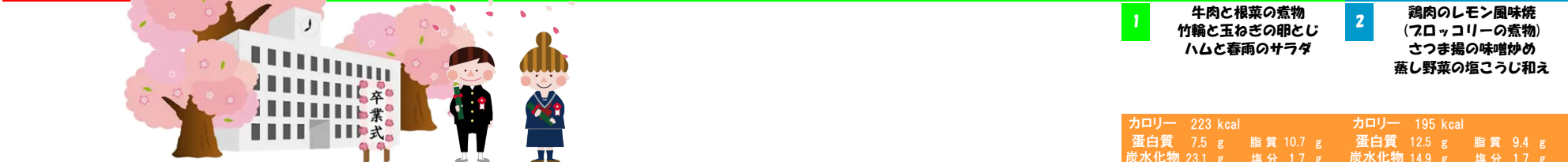
カロリー 252 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 18.6 g 塩分 1.5 g

HAPPY  
WHITE DAY!



# 2024年 3月 夕食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



- |  |   |  |  |                                      |  |  |
|--|---|--|--|--------------------------------------|--|--|
| <b>3</b> 太刀魚の青じと焼<br>(人参のしモン煮)<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>小松菜の辛子和え | <b>4</b> 治部風煮物<br>厚揚げときのこのおろし煮<br>ハムとフロッコリーのマリネ | <b>5</b> オニオンソースハンバーグ<br>(ミックスソテー)<br>じゃが芋とコーンのコンソメ味<br>ゴボウのピリ辛サラダ | <b>6</b> 鶏肉のきのこあん<br>(インゲンソテー)<br>フロッコリーとハムのクリーム煮<br>南瓜サラダ | <b>7</b> 八宝菜<br>枝豆入り麻婆なす<br>きのこのおひたし | <b>1</b> 牛肉と根菜の煮物<br>竹輪と玉ねぎの卵とじ<br>ハムと春雨のサラダ | <b>2</b> 鶏肉のレモン風味焼<br>(フロッコリーの煮物)<br>さつまいもの味噌炒め<br>蒸し野菜の塩こうじ和え |
|--|---|--|--|--------------------------------------|--|--|

- |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
| <b>10</b> 鶏団子の照煮<br>れんこんと油揚げの煮物<br>白菜のおかかポン酢和え | <b>11</b> あぶらかれいみりん焼<br>(さつまいものレモン煮)<br>野菜と挽肉のカレー炒め<br>フロッコリーのゴマ和え | <b>12</b> ロールキャベツのクリーム煮<br>(フロッコリー)<br>インゲンと豚肉のトマト炒め<br>法蓮草とハムのマリネ | <b>13</b> 鯖の味噌煮<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>カボチャとベーコンのサラダ | <b>14</b> 豚生姜焼き丼<br>揚げナスの煮物<br>インゲンのごま和え | <b>15</b> 白身フライ<br>(キャベツの漬物柚子風味)<br>油揚げの玉子とじ<br>ハムと春雨のサラダ | <b>16</b> 鶏肉と野菜の塩麹炒め<br>春雨としめじの炒め物<br>若芽とパインの酢の物 |
|--|--|--|--|--|---|--|

- |  |   |  |  |   |  |                                      |
|--|---|--|--|---|--|--------------------------------------|
| <b>17</b> 鯖の磯辺焼<br>(カリフラワーとウインナーのカレー煮)<br>厚揚げと白菜のとりみ煮<br>マカロニとパプリカのサラダ | <b>18</b> 肉団子の甘酢煮<br>イカと青梗菜の炒め物<br>春雨のサラダ | <b>19</b> えびカツ<br>(椎茸昆布)<br>野菜炒め<br>ゴボウのピリ辛サラダ | <b>20</b> 赤魚の生姜煮<br>(人参しりしり)<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>小松菜の柚子和え | <b>21</b> 和風おろしハンバーグ<br>(千ゲン菜ソテー)<br>ごぼうとさつまいもの炒り煮<br>野菜のおひたし | <b>22</b> アジのカレー焼<br>(竹輪煮)<br>白菜と挽肉のとりみ煮<br>オクラのさっぱりオリーブ | <b>23</b> 生姜焼き<br>蕪と鶏肉の煮物<br>ポテトマサラダ |
|--|---|--|--|---|--|--------------------------------------|

- |  |  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|--|---|--|---|
| <b>24</b> メバルみりん焼<br>(切昆布と竹の子の煮物)<br>かに玉キャベツ<br>青梗菜の中華和え | <b>25</b> ナスと鶏肉のしじ焼<br>春雨としめじの炒め物<br>インゲンのごま和え | <b>26</b> フリの磯辺焼<br>(ピーマンソテー)<br>肉野菜煮込み<br>ひじきとごぼうのナムル | <b>27</b> 鶏の酒蒸し香味ソース<br>(バジルスパ)<br>中華うま煮<br>小松菜のおひたし | <b>28</b> ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>(法蓮草と油揚げの煮物)<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>メンマの中華和え | <b>29</b> どんかつ<br>(インゲンソテー)<br>野菜のバジルチーズ焼き<br>キャベツのピーナッツ和え | <b>30</b> フリの照焼<br>(若竹煮)<br>鶏大豆<br>青菜の山かけ |
|--|--|--|--|---|--|---|

- |   |   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|---|--|---|---|
| <b>31</b> 鶏肉と蓮根の黒酢あん<br>ツナあっさり煮<br>法蓮草とハムのマリネ | カロリー 121 kcal<br>蛋白質 12.0 g 脂質 3.9 g<br>炭水化物 9.9 g 塩分 1.7 g | カロリー 201 kcal<br>蛋白質 8.5 g 脂質 9.7 g<br>炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g | カロリー 229 kcal<br>蛋白質 14.6 g 脂質 12.1 g<br>炭水化物 14.2 g 塩分 1.6 g | カロリー 250 kcal<br>蛋白質 13.5 g 脂質 13.3 g<br>炭水化物 14.7 g 塩分 2.4 g | カロリー 231 kcal<br>蛋白質 9.0 g 脂質 14.5 g<br>炭水化物 17.1 g 塩分 2.0 g | カロリー 315 kcal<br>蛋白質 11.9 g 脂質 19.4 g<br>炭水化物 24.1 g 塩分 1.2 g | カロリー 262 kcal<br>蛋白質 19.3 g 脂質 14.1 g<br>炭水化物 13.3 g 塩分 2.0 g |
|---|---|---|---|---|--|---|---|

カロリー 238 kcal  
蛋白質 10.3 g 脂質 10.0 g  
炭水化物 25.3 g 塩分 1.9 g

