

2023年3月 月間献立(A)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3	4
朝食				高野豆腐の含め煮 ふきの金平 ふりかけ みそ汁	はんぺんのおろしソース キャベツと揚げの炒め物 納豆 みそ汁	豆腐の生姜煮 ピーマン金平 えびみそ みそ汁	とん平風玉子焼き 南瓜の煮物 納豆 みそ汁
Kcal				378	388	397	490
昼食				中華風ねぎだれチキン ケチャップ炒め きゅうりのナムル 中華スープ	ほきのゆずみそ焼き 青菜入り春雨炒め カリフラワーのサラダ すまし汁	散らし寿司 薩摩芋と鶏肉炒め 三色豆 すまし汁	かれいの磯辺焼き ビーフン炒め 菜の花のお浸し みそ汁
Kcal				446	374	421	389
夕食				赤魚の漬け焼き ひじきの炒め煮 菜の花とコーンのサラダ みそ汁	ポークチャップ なすの香風炒め 玉子サラダ コンソメスープ	ますの塩焼き 大根のごま油炒め きゅうりの三杯酢和え みそ汁	唐揚げ甘酢たれ 切干と絹さやの煮物 オクラ和え みそ汁
Kcal				399	645	381	476
合計	0	0	0	1223	1407	1199	1355

	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ハムステーキ じゃが芋の昆布煮 海苔佃煮 みそ汁	たらの煮付 キャベツ炒め 紅じゃこ みそ汁	ミートオムレツ 野菜ソテー なめたけ みそ汁	肉団子の煮物 白菜とニンニクの芽炒め 黒豆 みそ汁	生揚げのごま炒め なすの煮浸し 納豆 みそ汁	さばの塩焼き 野菜炒め ふりかけ みそ汁	桜えびの玉子焼き 里芋の煮物 チーズ みそ汁
Kcal	391	363	336	421	458	471	405
昼食	豚ジンギスカン 白菜の炒め物 ブロッコリーサラダ みそ汁	豚丼 小松菜和え みそ汁	揚げ出し豆腐甘酢あん 薩摩芋炒め かに風味サラダ みそ汁	赤魚の塩麹焼き 菜の花の玉子とじ もやしの甘酢和え みそ汁	味噌ラーメン しゅうまい	鶏肉ケチャップソテー 白菜の甘酢炒め 薩摩芋サラダ 中華スープ	ほきの甘酢照り焼き 和風スパゲティー 南瓜のごま和え みそ汁
Kcal	461	477	589	387	441	538	464
夕食	さばの粕漬け ふろふき大根 ほうれん草のポン酢和え すまし汁	ガリバタチキン ほうれん草ソテー 枝豆サラダ コンソメスープ	鮭の生姜焼き ごぼうの時雨煮 南瓜とおくらのごま酢和 みそ汁	豚肉と舞茸の甘辛煮 大根金平 インゲンとえ みそ汁	メンチカツ キャベツとしらす炒め ポテトサラダ みそ汁	肉豆腐 大豆と切干の味噌炒め きゅうりと竹輪の和え物 すまし汁	豚肉わさび風味炒め 大根のごま油炒め 海藻ブロッコリーサラダ みそ汁
Kcal	475	499	456	494	558	430	479
合計	1327	1339	1381	1302	1457	1439	1348

仕入れの関係でおかずの内容・食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

2023年3月 月間献立(A)

	日曜日 12	月曜日 13	火曜日 14	水曜日 15	木曜日 16	金曜日 17	土曜日 18
朝食	ますの味噌煮 きのこの塩炒め 桜時雨 みそ汁	キャロットオムレツ 南瓜の煮物 納豆 みそ汁	五目巾着煮 ピーマンとタケノコ炒め めかぶ佃煮 みそ汁	高野豆腐のあんかけ煮 竹輪炒め 金時豆 みそ汁	はんぺんのごま味噌 ベーコン炒め 納豆 みそ汁	ほきのしょう油麩焼き もやし炒め しその実昆布 みそ汁	ほうれん草スクラブル なすの揚げだし煮 なめたけ みそ汁
Kcal	443	438	383	423	419	341	392
昼食	鶏じゃが ふき炒め きゅうりの浅漬け みそ汁	あじの竜田揚げ 大根と昆布の煮物 菜の花のあさり和え みそ汁	鶏肉の南部焼 キャベツと揚げの煮物 マカロニサラダ みそ汁	赤魚の西京焼き ひじきの炒め煮 大根サラダ すまし汁	親子うどん おくらの三杯酢和え	マーボー豆腐 水餃子 青梗菜の中華和え 中華スープ	豚肉の味噌炒め 大根金平 パプリカのマリネ すまし汁
Kcal	487	429	552	397	628	471	572
夕食	かれいカレー風味焼き 春雨としなちく炒め 玉子サラダ みそ汁	豚肉の生姜焼き 金平ごぼう ほうれん草和え みそ汁	たらのムニエル 薩摩芋バター炒め オクラ和え コンソメスープ わかめご飯	豚ロース炒め 白菜と麩の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁	さばの漬け焼き じゃが芋カレーマヨ焼き 菜の花和え みそ汁	鶏のアーモンド焼き 切干大根 南瓜サラダ みそ汁	ますの磯辺天ぷら ごぼうの時雨煮 小松菜のからし和え みそ汁
Kcal	490	513	377	474	516	538	537
合計	1420	1380	1312	1294	1563	1350	1501
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	つくねのだし煮 ふきの金平 たいみそ みそ汁	豆腐のきのこソース 野菜ソテー ふりかけ みそ汁	玉子焼き ほうれん草の煮浸し 白じゃこ みそ汁	たらの煮付 金平ごぼう ふりかけ みそ汁	ますの塩麩焼き 白菜の炒め物 うぐいす豆 みそ汁	ネギ入り玉子焼き 里芋の煮物 納豆 みそ汁	生揚げのすき焼き風 インゲンソテー 人参の子和え みそ汁
Kcal	447	384	318	376	413	438	403
昼食	かれいの甘酢照り焼き ふろふき大根 青梗菜の和え物 すまし汁	豚肉のかば焼き風 薩摩芋炒め 海藻とオクラのサラダ みそ汁	天丼 キャベツの生姜和え うどん汁	豚肉のネギ塩炒め 青菜と桜えびの中華煮 もずくオクラ和え 中華スープ	キーマカレー 玉子サラダ コンソメスープ	豚バラ大根 ピーマン金平 玉ねぎサラダ みそ汁	さばの甘酢野菜あん キャベツ炒め 薩摩芋レーズンサラダ みそ汁 菜飯 616
Kcal	382	605	536	405	590	550	616
夕食	チキンチャップ ポテトチーズ焼き きゅうりのナムル コンソメスープ	さばの塩焼き たけのこのあんかけ炒め 白菜和え みそ汁	鶏肉と白菜のスープ煮 ピーマン炒め ブロッコリーサラダ みそ汁	和風おろしハンバーグ ジャーマンポテト 赤板和え みそ汁	鶏肉のこしょう焼き 大根と揚げの炒め煮 南瓜のごま和え みそ汁	白身フライ 菜の花のスパゲティー カニカマ和え みそ汁	鶏肉の梅焼き たけのこのおかか炒め 小松菜のお浸し みそ汁
Kcal	508	485	454	463	484	554	465
合計	1337	1474	1308	1244	1487	1542	1484

仕入れの関係でおかずの内容・食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

2023年3月 月間献立(A)

	日曜日 26	月曜日 27	火曜日 28	水曜日 29	木曜日 30	金曜日 31	土曜日
朝食	ポイルソーセージ じゃが芋和風炒め 桜時雨 みそ汁	炒り玉子 南瓜の煮物 ふりかけ みそ汁	豆腐の胡麻田楽 ひじきと大豆の煮物 チーズ みそ汁	ますの漬け焼き 切干と絹さやの煮物 たいみそ みそ汁	高野豆腐煮 白菜の炒め物 納豆 みそ汁	オムレツ きのこの塩炒め 三色豆 みそ汁	
Kcal	426	402	457	397	399	370	
昼食	とろろそば もやしのだんご和え	あじの南蛮漬け キャベツのポン酢炒め カリフラワーサラダ みそ汁	スパシーポーク ほうれん草炒め 大根とツナのサラダ コンソメスープ	豚肉と舞茸の甘辛煮 キャベツとしらす炒め 薩摩芋の胡麻和え みそ汁	ほっけの粕漬け 大根とあさりの炒め物 小松菜のからし和え みそ汁 ゆかりご飯	揚げ出し豆腐 じゃが芋のひじき煮 ほうれん草とコーン和え みそ汁	
Kcal	335	476	574	534	380	487	
夕食	赤魚の味噌煮 にらの玉子とし きゅうりの浅漬け すまし汁	鶏肉の照り焼き ピーマンのおかか炒め オクラ和え みそ汁	ほきの磯辺焼き さつま揚げのあんかけ 菜の花の酢の物 みそ汁	オイマヨチキン ふきの煮付け 竹輪サラダ みそ汁	鶏肉のネギポン炒め ごぼうの時雨煮 玉子サラダ みそ汁	さばのおろし煮 ピーマンとタケノコ炒め ブロッコリーサラダ みそ汁	
Kcal	420	466	422	455	572	484	
合計	1181	1344	1453	1386	1351	1341	0
朝食							
Kcal							
昼食							
Kcal							
夕食							
Kcal							
合計	0	0	0	0	0	0	0

仕入れの関係でおかずの内容・食材が変更になる場合があります。ご了承ください。