


常食(御飯食) 献立だより 2025年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝A	3月3日(月) 昼食 ひな祭り 	3月14日(金) 昼食 衣笠井 京都府郷土料理 	3月14日(金) おやつ いちごミルクプリン ホワイトデー 			御飯 磯巻き卵 キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) エネ:367kcal 蛋白:12.8g 脂質:8.1g 食塩:1.44g	御飯 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) エネ:366kcal 蛋白:13.4g 脂質:5.8g 食塩:1.44g
昼						御飯 あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ:526kcal 蛋白:25.3g 脂質:17.0g 食塩:2.15g	御飯 とんかつ(おろしあん) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(人参・しいたけ) ちりめん山椒 エネ:612kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.7g 食塩:3.26g
お	ひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。ひな人形に飾られている菱餅は、繁殖力が強い菱にあやかり、子孫繁栄の願いが込められているそうです。ひな祭りでは菱形寿司が登場します。ぜひお楽しみに。	衣笠井(きぬがさどん)とは、油揚げとねぎを卵でとじたシンプルなお粥で、その名は金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。見た目が雪景色の衣笠山似ていることからこの名が付いたそうです。風味が優しく口当たりの良い衣笠井をぜひご賞味下さい。	ホワイトデーという名前の由来は、当時バレンタインデーのお返しを贈る日が「マシュマロデー」と呼ばれていたことが関係しているという説と、爽やかな若者の純愛をイメージしてホワイトデーと名付けたという説があるそうです。			手作りチョコマドレーヌ エネ:148kcal 蛋白:2.0g 脂質:7.8g 食塩:0.21g	手作りみたらし餅(やわらか餅) エネ:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g
夕						御飯 鶏じゃが 金平ごぼう 味噌汁(白菜・ちくわ) ミルク寒天(マンゴーソース) エネ:526kcal 蛋白:17.6g 脂質:6.7g 食塩:2.90g	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味 エネ:469kcal 蛋白:24.3g 脂質:12.8g 食塩:1.80g
計						エネ:1567kcal 蛋白:57.7g 脂質:39.6g 食塩:6.70g	エネ:1506kcal 蛋白:60.1g 脂質:40.9g 食塩:6.76g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) エネ:351kcal 蛋白:8.0g 脂質:6.7g 食塩:1.68g	御飯 玉子焼き ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・人参) エネ:409kcal 蛋白:17.7g 脂質:8.7g 食塩:1.63g	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラの葉大根ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) エネ:369kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.2g 食塩:1.40g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) いんげんとコーンの麺ナメ和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) エネ:366kcal 蛋白:9.5g 脂質:4.4g 食塩:1.56g	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜となめこの和え物 味噌汁(もやし・人参) エネ:340kcal 蛋白:10.8g 脂質:3.6g 食塩:1.93g	御飯 青菜雑炊(チンゲン菜) 筑前煮 スパゲティーサラダ のり佃煮 エネ:308kcal 蛋白:12.5g 脂質:11.2g 食塩:1.70g	御飯 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネ:343kcal 蛋白:10.2g 脂質:5.0g 食塩:1.38g
昼	ひし形寿司 筍と豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネ:506kcal 蛋白:18.7g 脂質:11.4g 食塩:3.01g	野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 コールスローサラダ エネ:535kcal 蛋白:16.7g 脂質:19.8g 食塩:3.84g	御飯 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て エネ:566kcal 蛋白:25.4g 脂質:20.3g 食塩:2.32g	御飯 ポークチャップ やっこ(醤油) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(白菜・大根葉)いりこ風味 エネ:552kcal 蛋白:25.8g 脂質:21.1g 食塩:2.17g	御飯 ホキの揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・小松菜) エネ:554kcal 蛋白:24.7g 脂質:16.6g 食塩:2.37g	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 玉子どうふ 味噌汁(白菜・平天)白味噌仕立て エネ:486kcal 蛋白:25.5g 脂質:12.4g 食塩:2.84g	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 白桃缶のピーチジュレ エネ:538kcal 蛋白:17.9g 脂質:17.9g 食塩:1.78g
お	手作り福まんじゅう(白あん) 甘酒 エネ:158kcal 蛋白:3.9g 脂質:0.4g 食塩:0.16g	手作りパウンドケーキ エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	baumkuchen エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	手作りぜんざい(もち麩) エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作りきなこシフォンカップケーキ エネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g
夕	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー ポテトサラダ さくら漬け エネ:563kcal 蛋白:19.4g 脂質:22.0g 食塩:1.70g	御飯 豚肉のプルコギ風 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきの塩ポン和え 味噌汁(大根・白ねぎ) エネ:512kcal 蛋白:20.9g 脂質:17.2g 食塩:2.13g	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) れんこんと油揚げの煮物 かきたま汁 マンゴー缶 エネ:486kcal 蛋白:21.6g 脂質:10.0g 食塩:1.99g	御飯 おでん しろなと鶏肉の炒め物 かつおねり梅 エネ:485kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.6g 食塩:2.53g	御飯 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(とろろ昆布)麦白味噌仕立て エネ:509kcal 蛋白:21.4g 脂質:14.3g 食塩:2.20g	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネ:613kcal 蛋白:21.2g 脂質:23.2g 食塩:2.58g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ) エネ:547kcal 蛋白:20.6g 脂質:17.8g 食塩:2.85g
計	エネ:1578kcal 蛋白:50.0g 脂質:40.5g 食塩:6.55g	エネ:1619kcal 蛋白:57.4g 脂質:57.0g 食塩:7.95g	エネ:1548kcal 蛋白:58.2g 脂質:37.8g 食塩:5.80g	エネ:1490kcal 蛋白:56.7g 脂質:44.8g 食塩:6.38g	エネ:1550kcal 蛋白:61.7g 脂質:34.9g 食塩:6.57g	エネ:1457kcal 蛋白:59.4g 脂質:48.2g 食塩:7.13g	エネ:1502kcal 蛋白:50.5g 脂質:45.3g 食塩:6.09g

常食(御飯食) 献立だより 2025年3月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	御飯 鶏肉のグリル 白菜の麦味噌和え 味噌汁(あさり・わかめ) E:357kcal 蛋白:15.8g 脂質:6.9g 食塩:1.60g	御飯 かに玉 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし) E:404kcal 蛋白:11.5g 脂質:11.0g 食塩:1.55g	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・絹揚げ) E:373kcal 蛋白:13.7g 脂質:5.8g 食塩:1.61g	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・人参) E:366kcal 蛋白:11.2g 脂質:7.1g 食塩:1.64g	御飯 チキンピカタ 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(しろな・ごぼう) E:352kcal 蛋白:11.3g 脂質:5.7g 食塩:1.64g	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・もやし) E:401kcal 蛋白:11.1g 脂質:9.6g 食塩:1.44g	御飯 玉子焼き 白菜と油揚げの麩ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) E:387kcal 蛋白:15.5g 脂質:7.9g 食塩:1.66g
	御飯 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) E:539kcal 蛋白:30.3g 脂質:15.5g 食塩:2.61g	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト E:469kcal 蛋白:27.2g 脂質:8.9g 食塩:1.74g	御飯 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(えのき・大根葉) E:532kcal 蛋白:20.7g 脂質:18.4g 食塩:2.35g	御飯 ホッケの塩麹焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て E:453kcal 蛋白:25.2g 脂質:9.9g 食塩:1.96g	衣笠井[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩) E:577kcal 蛋白:19.1g 脂質:16.4g 食塩:3.15g	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) E:470kcal 蛋白:23.2g 脂質:22.8g 食塩:3.87g	御飯 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 山芋の鶏そぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)いりこ風味 E:574kcal 蛋白:26.6g 脂質:19.5g 食塩:2.11g
お	シルベーナ E:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	手作りババロア(紅茶風味) E:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	ミニ羊甘ロール E:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) E:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリーム・いちご添え) E:86kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g	手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りマドレーヌ E:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g
	御飯 豚肉の山椒煮 卵ふくさ焼き 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て フルーツ(カットりんご) E:505kcal 蛋白:20.2g 脂質:13.9g 食塩:1.98g	御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ) E:549kcal 蛋白:20.1g 脂質:21.4g 食塩:1.94g	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:510kcal 蛋白:14.3g 脂質:14.4g 食塩:3.21g	御飯 鶏の唐揚げ 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) 杏仁豆腐(あんずソース) E:612kcal 蛋白:20.4g 脂質:22.4g 食塩:1.90g	御飯 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き カリフラワーとコーンのハンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味 E:590kcal 蛋白:22.3g 脂質:25.5g 食塩:1.94g	御飯 銀ひらすの煮付け キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て 昆布佃煮 E:537kcal 蛋白:27.8g 脂質:14.5g 食塩:2.52g	御飯 鶏肉の香味焼き やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしの土佐酢和え すまし汁(キャベツ・大根葉) E:460kcal 蛋白:22.3g 脂質:13.1g 食塩:1.71g
計	E:1498kcal 蛋白:67.6g 脂質:42.5g 食塩:6.22g	E:1505kcal 蛋白:60.0g 脂質:43.9g 食塩:5.28g	E:1503kcal 蛋白:50.3g 脂質:40.7g 食塩:7.22g	E:1564kcal 蛋白:60.0g 脂質:41.5g 食塩:5.55g	E:1605kcal 蛋白:54.9g 脂質:50.8g 食塩:6.84g	E:1530kcal 蛋白:63.2g 脂質:47.2g 食塩:7.89g	E:1566kcal 蛋白:66.3g 脂質:48.3g 食塩:5.70g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 大根とアスパラの塩ごま和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ) E:385kcal 蛋白:13.4g 脂質:8.5g 食塩:1.59g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) E:365kcal 蛋白:9.6g 脂質:6.1g 食塩:1.65g	御飯 ハムチーズピカタ しろなの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:369kcal 蛋白:11.0g 脂質:9.0g 食塩:1.69g	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーの和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ) E:351kcal 蛋白:10.5g 脂質:3.8g 食塩:1.76g	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ) E:351kcal 蛋白:13.2g 脂質:6.3g 食塩:1.61g	ちりめん雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 キャベツと平天の大葉ドレサラダ 金時豆煮 E:343kcal 蛋白:17.7g 脂質:10.2g 食塩:1.66g	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根と大根葉の和え物 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) E:332kcal 蛋白:10.1g 脂質:2.9g 食塩:2.05g
	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 色寒天(パイン缶添え) E:567kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.5g 食塩:1.60g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ) E:490kcal 蛋白:23.3g 脂質:14.9g 食塩:2.72g	大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:503kcal 蛋白:21.4g 脂質:14.8g 食塩:2.38g	ねぎとろ井 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:561kcal 蛋白:27.5g 脂質:18.8g 食塩:3.73g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 いんげんとちくわのバズルトレサラダ 味噌汁(もずく・巻麩) E:625kcal 蛋白:17.3g 脂質:24.8g 食塩:2.78g	御飯 さばの塩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(あさり・えのき)麦白味噌仕立て E:579kcal 蛋白:24.2g 脂質:24.1g 食塩:2.86g	御飯 豚肉の野菜炒め かみつみれの煮物 ブロッコリーとコーンの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ) E:561kcal 蛋白:23.5g 脂質:19.8g 食塩:2.21g
お	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	手作りおしるこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	ぼたもち E:131kcal 蛋白:2.1g 脂質:0.3g 食塩:0.00g	おにぎりせんべい 飴湯 E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	手作りマドレーヌ(バナナ風味) E:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え) E:95kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.10g
	御飯 あじの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て E:489kcal 蛋白:23.1g 脂質:12.1g 食塩:2.20g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし) E:569kcal 蛋白:17.4g 脂質:19.8g 食塩:2.47g	御飯 ホキのソテー(和風バターソース) 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:533kcal 蛋白:27.6g 脂質:16.7g 食塩:2.53g	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(とろろ昆布)いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ E:509kcal 蛋白:18.3g 脂質:14.4g 食塩:2.12g	御飯 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て きざみ高菜 E:452kcal 蛋白:26.2g 脂質:8.5g 食塩:2.41g	御飯 鶏肉の柚子茶煮 しろなとツナのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・もやし) E:500kcal 蛋白:20.5g 脂質:16.0g 食塩:2.01g	御飯 いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スパゲティーサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) E:544kcal 蛋白:17.7g 脂質:19.4g 食塩:2.35g
計	E:1575kcal 蛋白:60.0g 脂質:44.3g 食塩:5.44g	E:1576kcal 蛋白:53.8g 脂質:41.1g 食塩:6.88g	E:1475kcal 蛋白:61.1g 脂質:42.1g 食塩:6.66g	E:1552kcal 蛋白:58.4g 脂質:37.3g 食塩:7.61g	E:1531kcal 蛋白:57.5g 脂質:41.9g 食塩:7.03g	E:1586kcal 蛋白:64.2g 脂質:59.8g 食塩:6.68g	E:1532kcal 蛋白:53.2g 脂質:45.8g 食塩:6.71g

常食(御飯食) 献立だより 2025年3月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付	24	25	26	27	28	29	30	
朝A	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 5品目具材の玉子焼き 大根と平天のパンパン ^レ サラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 メヌケの煮付け もやしとピーマンの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麴ナムル和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 ミートオムレツ 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツの和風 ^レ サラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	
	エネ:394kcal 蛋白:11.7g 脂質:10.0g 食塩:1.89g	エネ:393kcal 蛋白:12.4g 脂質:9.3g 食塩:1.72g	エネ:355kcal 蛋白:18.4g 脂質:4.6g 食塩:1.51g	エネ:347kcal 蛋白:10.6g 脂質:4.8g 食塩:1.48g	エネ:324kcal 蛋白:10.2g 脂質:4.7g 食塩:1.34g	エネ:417kcal 蛋白:13.6g 脂質:11.7g 食塩:1.74g	エネ:345kcal 蛋白:10.1g 脂質:4.3g 食塩:1.63g	
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐としいたけのサイロ煮 キャベツとちくわのピーナツ ^レ サラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 菜の花となめこの和え物 すまし汁(おくら・花麴)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんのピリ辛和え 中華スープ(かまぼこ・サーサイ)	稲荷寿司 あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根といかの炒め物 カリフラワーとコーンの ^レ モント ^レ サラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	ゆかり御飯 赤魚の照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり)白味噌仕立て みかん缶	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とツナの炒め物 大根の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味	
	エネ:544kcal 蛋白:25.9g 脂質:17.2g 食塩:3.02g	エネ:475kcal 蛋白:26.9g 脂質:9.5g 食塩:2.08g	エネ:550kcal 蛋白:16.1g 脂質:18.4g 食塩:3.39g	エネ:586kcal 蛋白:17.5g 脂質:16.4g 食塩:4.34g	エネ:547kcal 蛋白:20.5g 脂質:17.8g 食塩:2.97g	エネ:485kcal 蛋白:25.9g 脂質:10.3g 食塩:2.18g	エネ:455kcal 蛋白:25.6g 脂質:11.5g 食塩:1.85g	
お	おかしなバナナ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅)	豆乳かすてら	手作りよもぎまんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖水ようかん	
	エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネ:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g	エネ:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	エネ:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネ:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	
夕	御飯 かれのいのグリル(オーロソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしのりんご ^レ サラダ 味噌汁(白菜・しろな)麦白味噌仕立て	御飯 豚肉の生姜炒め やっこ(醤油) 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・小松菜)いりこ風味	御飯 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(白菜・筍)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(ちくわ・わかめ) フルーツ(カットりんご)	御飯 八宝菜 えびシューマイ ほうれん草の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(もやし・大根葉)	
	エネ:517kcal 蛋白:25.3g 脂質:16.7g 食塩:2.26g	エネ:531kcal 蛋白:21.9g 脂質:20.2g 食塩:1.95g	エネ:502kcal 蛋白:17.8g 脂質:16.0g 食塩:2.28g	エネ:472kcal 蛋白:23.3g 脂質:15.0g 食塩:1.98g	エネ:523kcal 蛋白:21.4g 脂質:15.7g 食塩:2.13g	エネ:514kcal 蛋白:16.9g 脂質:16.1g 食塩:2.88g	エネ:610kcal 蛋白:25.8g 脂質:25.2g 食塩:2.87g	
計	エネ:1612kcal 蛋白:65.7g 脂質:48.9g 食塩:7.26g	エネ:1526kcal 蛋白:62.0g 脂質:39.3g 食塩:5.84g	エネ:1483kcal 蛋白:53.0g 脂質:41.9g 食塩:7.19g	エネ:1520kcal 蛋白:53.8g 脂質:41.1g 食塩:7.98g	エネ:1513kcal 蛋白:54.7g 脂質:38.5g 食塩:6.51g	エネ:1514kcal 蛋白:58.8g 脂質:42.7g 食塩:6.91g	エネ:1483kcal 蛋白:63.5g 脂質:41.2g 食塩:6.39g	
日付	31							
朝A	御飯 ほうれん草のオムレツ もやしとアスパラの塩ごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ)						3月20日(木)おやつ ぼたもち 春分の日	
	エネ:347kcal 蛋白:12.4g 脂質:6.7g 食塩:1.30g						 <p>ぼたもちの材料である小豆の赤色は、古来より魔除けの力があり、お餅は五穀豊穡を意味すると言われてきました。春のお彼岸には、ご先祖様への供養とともにお供えしていました。この風習が、春分の日にぼたもちを食べる習慣につながったと言われています。</p>	
昼	御飯 シロガネタ ^ラ のソテー(レモンタルソース) 筍と豚肉の炒り煮 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)							
	エネ:496kcal 蛋白:25.0g 脂質:14.3g 食塩:2.22g							
お	もっちりたい焼きクリーム							
	エネ:140kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.16g							
夕	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 切干大根とちりめんの煮物 カリフラワーとコーンの香味 ^レ サラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン)							
	エネ:582kcal 蛋白:18.4g 脂質:22.0g 食塩:3.32g							
計	エネ:1565kcal 蛋白:58.4g 脂質:48.7g 食塩:7.00g							

