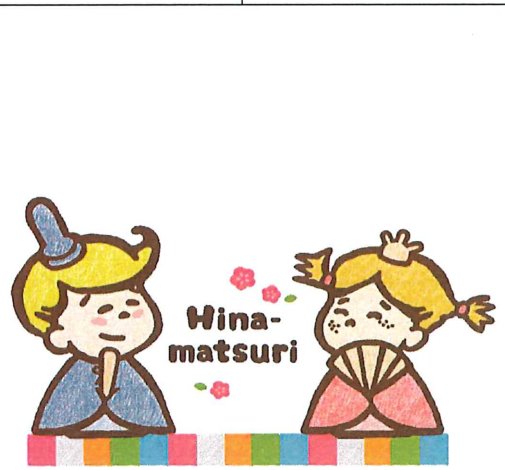
すこやか Ⅰ 常食 献立だより 2026年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝			3月3日(火)昼食 ひな祭り ひなまつりは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。お雛様に飾ったり食べたりする菱形餅は、三色のお餅を重ねた形が特徴です。桃色は魔除けや生命、白色は清浄や雪、緑色は健康や新芽を表しています。	3月13日(金)昼食 がめ煮 [福岡県郷土料理] がめ煮は福岡県の郷土料理で、鶏、里芋、蓮根、人参、椎茸などを醤油ベースで甘辛く煮込むのが特徴で、素材の旨味が重なり合う味わいが魅力です。正月や祝い事に欠かせない家庭の味として親しまれています。	3月14日(土)おやつ いちごﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ ホワイトデー ホワイトデーは日本発祥の行事で、バレンタインデーにもらった気持ちや贈り物にお返しする日です。ホワイトデーのおやつはハート形のいちごミルクプリンです。ホワイトデーのハートには感謝・思いやり・好意を伝える意味があるそうです。	3月20日(金)おやつ ぼたもち 春分の日 ぼたもちは、春分の日に食べる日本の伝統的な和菓子です。春に咲く牡丹の花に見立てて「ぼたもち」と呼ばれ、小豆の赤色には邪気を払う意味があるとされています。優しいあんの甘さと米の旨味をお楽しみください。	ごはん 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白菜)
昼							エネ 358 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 5.7 g 食塩 1.45 g
お							ごはん 豚かつのおろしあんかけ キャベツと平天の炒め物 味噌汁(しいたけ・人参) のり佃煮
夕							エネ 593 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 19.1 g 食塩 2.24 g
計							手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)
							エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g
							ごはん あじの香味焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味
							エネ 458 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 11.8 g 食塩 2.63 g
							エネ 1460 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 38 g 食塩 6.34 g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ほうれん草オムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん 玉子焼き チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん プレーンオムレツ(ｺﾝｿﾒｿｰｽ) いんげんとｺｰﾝの麹ナムル和え 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・絹揚げ)	青菜雑炊(小松菜) 絹揚げのそぼろ煮 白菜と平天の麦味噌和え 昆布佃煮	ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(あさり・里芋)
	エネ 340 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 4.6 g 食塩 1.53 g	エネ 388 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 8.1 g 食塩 1.9 g	エネ 372 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 7.2 g 食塩 1.94 g	エネ 345 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 5.9 g 食塩 1.45 g	エネ 362 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 5.2 g 食塩 1.98 g	エネ 296 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	エネ 360 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 5.3 g 食塩 1.48 g
昼	ごはん 白身魚の煮付け ごぼうと豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て	菱形寿司 白菜と糸昆布の煮物 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 酢鶏 れんこんと平天の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ) 麦白味噌仕立て	キーマカレー キャベツと油揚げの白ごま和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	ごはん ホキの揚げ浸し 大根と豚肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	ごはん 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)
	エネ 494 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 11 g 食塩 1.95 g	エネ 460 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 6.9 g 食塩 3.15 g	エネ 613 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 22.9 g 食塩 2.41 g	エネ 537 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.71 g	エネ 556 kcal 蛋白 27 g 脂質 18.9 g 食塩 2.03 g	エネ 547 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 19 g 食塩 2.44 g	エネ 521 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.23 g
お	バウムクーヘン	手作り福まんじゅう(白あん) 甘酒	手作りみたらし(やわらか餅)	手作り梅ゼリー	手作りぜんざい(もち麩)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りキャラメルマドレーヌ
	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 158 kcal 蛋白 3.9 g 脂質 0.4 g 食塩 0.16 g	エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 1.6 g 食塩 0.26 g	エネ 43 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.03 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g
夕	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き キャベツのバジルドレサラダ さくら漬け	ごはん 赤魚の山椒煮 キャベツと豚肉のソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごはん おでん ほうれん草と鶏肉の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのスローサラダ	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 大根の生酢 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・かまぼこ)白味噌仕立て	ごはん 豚肉のプルコギ キャベツとツナの煮物 味噌汁(大根葉・しめじ)麦白味噌仕立て ミルク寒天のあんずソースかけ	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と鶏肉のとろみ炒め もやしの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・玉ねぎ)
	エネ 580 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 16.9 g 食塩 2.01 g	エネ 610 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.8 g 食塩 2.11 g	エネ 454 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 11.1 g 食塩 1.92 g	エネ 532 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 19 g 食塩 2.83 g	エネ 487 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.02 g	エネ 563 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 18.4 g 食塩 2.71 g	エネ 524 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 17.6 g 食塩 2.61 g
計	エネ 1502 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 36.2 g 食塩 5.6 g	エネ 1617 kcal 蛋白 50.9 g 脂質 39.2 g 食塩 7.31 g	エネ 1498 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 42.9 g 食塩 6.53 g	エネ 1457 kcal 蛋白 46.2 g 脂質 43 g 食塩 6.01 g	エネ 1552 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 37.8 g 食塩 6.1 g	エネ 1539 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 49 g 食塩 7.4 g	エネ 1567 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 52.7 g 食塩 6.45 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん チキンピカタ いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん ミートオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜の麹ナムル和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん 照り焼き風肉団子 チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜の和え物 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 鶏つみれ ブロッコリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん 玉子焼き 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・しろな)
	エネ 364 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 5.7 g 食塩 1.62 g	エネ 408 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 10.7 g 食塩 1.52 g	エネ 367 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 6.9 g 食塩 1.58 g	エネ 365 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 7 g 食塩 1.34 g	エネ 322 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 3.9 g 食塩 1.7 g	エネ 370 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 6.1 g 食塩 1.57 g	エネ 370 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 6.4 g 食塩 1.82 g
昼	ごはん メンチカツ(濃厚ソース) 金時豆煮 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 絹揚げとグリーンピースの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(大根葉・あさり)	稲荷寿司 わかめうどん ごぼうの味噌金平 ブロッコリーのたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 玉子どうふ 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)	ねぎとろ丼 がめ煮[福岡県郷土料理] ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(うまい菜・絹揚げ)いりこ風味	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(わかめ・人参) 麦白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ
	エネ 616 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2 g	エネ 547 kcal 蛋白 29.3 g 脂質 16 g 食塩 2.69 g	エネ 481 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 6.8 g 食塩 4.5 g	エネ 566 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 21.3 g 食塩 3.23 g	エネ 561 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 16.3 g 食塩 3.45 g	エネ 502 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 27.1 g 食塩 3.28 g	エネ 617 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 22.3 g 食塩 1.87 g
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りババロア(紅茶風味)	手作りあんシュー(よもぎあん)	フィナンシェ(プレーン)	手作りきなこｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ	手作りいちごﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ・いちご添え)	手作り酒まんじゅう
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 86 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.2 g 食塩 0.11 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん ホッケのたれ焼き やっこ(味噌ダレ) 大根とﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ｿｰｽ) 切干大根と豚肉の煮物 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) いりこ風味	ごはん 回鍋肉 かにシューマイ 大根といんげんの和え物 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) 大豆とえびの煮物 キャベツとちくわのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(おくら・おつゆ麸)	ごはん 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン・花麸) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉とパプリカの炒め物 菜の花のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 大根といかの炒め物 もやしとコーンの大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)
	エネ 459 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 10.8 g 食塩 1.89 g	エネ 465 kcal 蛋白 23.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2 g	エネ 572 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 20.9 g 食塩 2.5 g	エネ 477 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.14 g	エネ 558 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 16.2 g 食塩 2.39 g	エネ 535 kcal 蛋白 28.8 g 脂質 17.6 g 食塩 1.7 g	エネ 472 kcal 蛋白 21.3 g 脂質 12.4 g 食塩 2.07 g
計	エネ 1567 kcal 蛋白 55.5 g 脂質 36.6 g 食塩 5.6 g	エネ 1503 kcal 蛋白 67.5 g 脂質 37.5 g 食塩 6.26 g	エネ 1520 kcal 蛋白 48.5 g 脂質 38.1 g 食塩 8.66 g	エネ 1487 kcal 蛋白 64.5 g 脂質 44.5 g 食塩 6.77 g	エネ 1516 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 41.1 g 食塩 7.62 g	エネ 1493 kcal 蛋白 65.3 g 脂質 53.9 g 食塩 6.67 g	エネ 1582 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 41.3 g 食塩 5.82 g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) ｱｽﾊﾟﾗと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーの麹ナムル和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) もやしとしめじの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋・人参)	ごはん ハムチーズピカタ いんげんとパプリカのおからｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜となめこの豆乳和え 味噌汁(白菜・あさり)	ちりめん雑炊 豚肉の筑前煮 ｷｬﾍﾞﾂと平天の大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 金時豆煮	ごはん プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｿｰｽ) ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(しろな・しいたけ)
	エネ 382 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 8.2 g 食塩 1.72 g	エネ 362 kcal 蛋白 10.7 g 脂質 6.4 g 食塩 1.74 g	エネ 383 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 8.9 g 食塩 1.43 g	エネ 375 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 8.4 g 食塩 1.44 g	エネ 351 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 6.4 g 食塩 1.64 g	エネ 325 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 9.1 g 食塩 1.19 g	エネ 354 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 3.8 g 食塩 2.14 g
昼	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もずく・巻麸)	ごはん あじの照り煮 大根の金平 スパゲティサラダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	親子丼 一口がんもの煮物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 絹揚げの炊き合わせ しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) 麦白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆とこんにゃくの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味	麦御飯 さけの南部焼き 絹揚げの煮物 とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚肉のオイスター炒め れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(おくら・花麸) 杏仁豆腐(マンゴーソース)
	エネ 485 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 14.5 g 食塩 2.46 g	エネ 490 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.41 g	エネ 537 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 12.8 g 食塩 3.17 g	エネ 551 kcal 蛋白 20 g 脂質 18.3 g 食塩 2.97 g	エネ 531 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 16.7 g 食塩 2.41 g	エネ 489 kcal 蛋白 28.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.52 g	エネ 545 kcal 蛋白 18 g 脂質 16.5 g 食塩 1.96 g
お	手作りマドレーヌ	手作りおしるこ(あられ)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト	ぼたもち	手作りあんシュー(いちごあん)	黒ごまみたらし(やわらか餅)
	エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 130 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 76 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 2.9 g 食塩 0.01 g
夕	ごはん ホキのグリル(和風ﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 絹揚げと昆布の煮物 うまい菜と平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと豚肉の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁(もやし・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん さばの味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・わかめ) きざみ高菜	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん いわしの山椒煮 たこふくさ焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
	エネ 528 kcal 蛋白 26.9 g 脂質 14 g 食塩 2.62 g	エネ 557 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 19.6 g 食塩 2.08 g	エネ 492 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 14.9 g 食塩 2 g	エネ 526 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 15.4 g 食塩 2.54 g	エネ 550 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 23.3 g 食塩 2.33 g	エネ 594 kcal 蛋白 18 g 脂質 24.7 g 食塩 2.49 g	エネ 529 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 18.8 g 食塩 2.75 g
計	エネ 1540 kcal 蛋白 59.5 g 脂質 44.5 g 食塩 7.02 g	エネ 1561 kcal 蛋白 49.1 g 脂質 39.8 g 食塩 6.27 g	エネ 1545 kcal 蛋白 66.4 g 脂質 38.7 g 食塩 6.66 g	エネ 1521 kcal 蛋白 45.5 g 脂質 43.7 g 食塩 7.01 g	エネ 1562 kcal 蛋白 59 g 脂質 46.7 g 食塩 6.37 g	エネ 1507 kcal 蛋白 64 g 脂質 47.5 g 食塩 6.29 g	エネ 1504 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 42.1 g 食塩 6.85 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしのピーナツ和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん でんぷ入りだし巻き卵 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん メヌケの生姜煮 ブロッコリーと平天の麹ナムル和え 味噌汁(里芋・白菜)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜の香味和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん かに玉 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・人参)
	エネ 382 kcal 蛋白 14 g 脂質 7.9 g 食塩 1.61 g	エネ 377 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 8.8 g 食塩 1.66 g	エネ 411 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 10.8 g 食塩 1.63 g	エネ 363 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 4.1 g 食塩 1.52 g	エネ 343 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 6.7 g 食塩 1.83 g	エネ 397 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 11.1 g 食塩 1.76 g	エネ 376 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 10 g 食塩 1.89 g
昼	ビビンバ 高野豆腐のサイコロ煮 中華スープ(ザーサイ・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん さわらの照り焼き 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん 焼き肉風 かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て	ちらし寿司 小松菜と絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	チキンカレー ほうれん草とツナのソテー 大根とコーンの和風ドレサラダ	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め えびつみれの煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん ぶり大根 金平ごぼう ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)
	エネ 515 kcal 蛋白 20 g 脂質 12.8 g 食塩 3.15 g	エネ 559 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 19.7 g 食塩 2.23 g	エネ 525 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 17 g 食塩 2.31 g	エネ 490 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 10.5 g 食塩 2.85 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.41 g	エネ 538 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 19.1 g 食塩 2.55 g	エネ 548 kcal 蛋白 25 g 脂質 18.1 g 食塩 2.07 g
お	おかしなバナナ	おにぎりせんべい 飴湯	手作りカフェマドレーヌ	手作りよもぎまんじゅう	豆乳かすてら	手作りパウンドケーキ	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)
	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 118 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 2.3 g 食塩 0.23 g	エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g	エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g
夕	ごはん 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ウインナー) キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん レモンチキン ひじきと油揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁(ソーメン)	ごはん 合鴨スモークスライス 卯の花 キャベツとパプリカのバンバンドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) いりこ風味	ごはん 肉団子の和風あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) はちみつねり梅	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(ほうれん草・あさり) 白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とベーコンの炒め物 白菜と平天のピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・えのき) いりこ風味
	エネ 509 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 14.1 g 食塩 2.56 g	エネ 473 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 12.4 g 食塩 2.33 g	エネ 543 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 22.6 g 食塩 2.2 g	エネ 557 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 19.2 g 食塩 2.95 g	エネ 596 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 22.1 g 食塩 2.77 g	エネ 488 kcal 蛋白 28.5 g 脂質 8.7 g 食塩 1.81 g	エネ 491 kcal 蛋白 24 g 脂質 15.2 g 食塩 1.89 g
計	エネ 1563 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 39.8 g 食塩 7.41 g	エネ 1527 kcal 蛋白 57 g 脂質 43.3 g 食塩 6.44 g	エネ 1621 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 57.5 g 食塩 6.34 g	エネ 1529 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 34.1 g 食塩 7.4 g	エネ 1525 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 45.1 g 食塩 7.19 g	エネ 1586 kcal 蛋白 63.5 g 脂質 50.2 g 食塩 6.47 g	エネ 1507 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 47.7 g 食塩 5.95 g
日付	30	31					
朝	ごはん 玉子焼き もやしとしいたけの和え物 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)					
	エネ 376 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 6.9 g 食塩 1.72 g	エネ 394 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 9.5 g 食塩 1.8 g					
昼	野菜かき揚げそば れんこんと昆布の煮物 カリフラワーのバンバンドレサラダ	ごはん 牛皿 ふかしじゃがいも(コーン) コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)白味噌仕立て					
	エネ 492 kcal 蛋白 13 g 脂質 15.1 g 食塩 3.39 g	エネ 577 kcal 蛋白 17 g 脂質 20.4 g 食塩 3.23 g					
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りやわらか桜餅(抹茶ソース)					
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 107 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 2.2 g 食塩 0.04 g					
夕	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・油揚げ) フルーツ(カットりんご)	ごはん 赤魚の柚庵焼き 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め うまい菜とえのきの中華ドレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)					
	エネ 559 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 21.5 g 食塩 2.2 g	エネ 463 kcal 蛋白 26.2 g 脂質 10.6 g 食塩 2.35 g					
計	エネ 1554 kcal 蛋白 46.6 g 脂質 43.8 g 食塩 7.39 g	エネ 1540 kcal 蛋白 55.9 g 脂質 42.7 g 食塩 7.42 g					

3月24日(火)夕食
菜の花の和え物

菜の花の和え物は、春らしい香りとほろ苦さが特徴の料理です。菜の花特有のほろ苦さは、春の訪れを感じさせ、後味をさっぱりさせてくれます。色鮮やかな緑色も美しい一品です。今回の和え物は素材の味を引き立たせてくれる醤油ベースの味付けです。