

3月の献立表

日付	3/1(木)	3/2(金)	3/3(土)	3/4(日)	3/5(月)	3/6(火)	3/7(水)	3/8(木)	3/9(金)	3/10(土)	3/11(日)	3/12(月)	3/13(火)	3/14(水)	3/15(木)	3/16(金)	
	米飯	ちらし寿司	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	他人丼	米飯		米飯	
	白身魚フライ タルタルソース	白身魚の 銀あん	オムレツ	魚の照り焼き	ささみカツ	ホキの照り煮	白身魚の 若草焼き	きつねうどん	スタミナ炒め	白身魚フライ	海老団子煮	鮭の塩焼き	がんもの煮物	メンチカツ		アジの ねぎ焼き	
	クリーム煮	炊き合わせ	野菜サラダ	ぜんまいの 炒め煮	和風スパゲティ	豚肉の 生姜焼き	コロッケ	筑前煮	大学芋	和風麻婆豆腐	鶏と根菜の 甘酢炒め	コロッケ	菜の花の 辛子和え	炒り豆腐		豚の生姜焼き	
	和風サラダ	菜の花の 和え物	漬物	小松菜の 酢味噌和え	インゲンの マヨネーズ和え	白花豆煮	卵焼き	キャベツの 菜種和え	春雨の 中華和え	青梗菜の ドレッシング和え	炒り卵	卵焼き	ツナスパゲティ	ごま和え		揚げ豆腐	
	味噌汁	清汁	フルーツ	清汁	コンソメスープ	炒り卵	うぐいす豆煮	漬物	わかめスープ	清汁	うずら豆煮	白花豆煮	味噌汁	かきたま汁	お楽しみの日	卵焼き	
	漬物			漬物	漬物	切干大根煮	厚揚げ煮	フルーツ	漬物	漬物	豆腐の かにあんかけ	大根の そぼろあん	漬物	漬物		きんぴら	
	フルーツ			フルーツ	フルーツ	野菜サラダ	マカロニサラダ		フルーツ	フルーツ	青梗菜の お浸し	ほうれん草の お浸し	フルーツ	フルーツ		小松菜の 梅和え	
						春雨の 甘酢和え	青梗菜の ごま和え				春雨の お浸し	春雨の 甘酢和え					スパゲティサラダ
						味噌汁	清汁				清汁	味噌汁					味噌汁
						漬物	漬物				漬物	漬物					漬物
						フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ					フルーツ
おやつ	小豆ゼリー	雛ケーキ	マンゴーケーキ	カフェオレゼリー	レーズンケーキ	おまんじゅう	紅茶ケーキ	黒糖ゼリー	抹茶ケーキ	コーヒゼリー	あん蒸しケーキ	ミルクゼリー	ココアケーキ	おまんじゅう		水ようかん	
栄養量	616 kcal 22.2 g 3.4 g 5.3 g	662 kcal 27.4 g 4.3 g 5.4 g	643 kcal 18.2 g 1.6 g 3.9 g	591 kcal 28 g 2.5 g 4.3 g	632 kcal 22.1 g 2 g 3.6 g	612 kcal 23 g 3.2 g 7.2 g	611 kcal 20.6 g 2.4 g 4.4 g	617 kcal 22.2 g 3.6 g 4.2 g	617 kcal 21.7 g 1.8 g 5.1 g	609 kcal 21.8 g 2.5 g 4.4 g	615 kcal 24.2 g 2.6 g 5.2 g	615 kcal 26.7 g 3 g 5.3 g	603 kcal 25.2 g 2.7 g 5.3 g	612 kcal 23 g 2.7 g 4.7 g	kcal g g g	613 kcal 22.4 g 4.1 g 3.7 g	

日付	3/17(土)	3/18(日)	3/19(月)	3/20(火)	3/21(水)	3/22(木)	3/23(金)	3/24(土)	3/25(日)	3/26(月)	3/27(火)	3/28(水)	3/29(木)	3/30(金)	3/31(土)
	米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯		米飯	米飯	親子丼	米飯	米飯	米飯
	焼き鮭	コロッケ	ささみカツ	白身魚の マヨネーズ焼き	ブリの照り煮	サバの味噌煮	肉うどん	肉団子の 黒酢あん		白身フライ	アジの 香味焼き	切干大根煮	から揚げ	白身魚の 辛子マヨネーズ焼	魚の照り焼き
	コロッケ	フルーツヨーグルト	ポトフ	ひじきと 大豆の煮物	ハンバーグ	コロッケ	五目豆煮	焼きビーフン		鶏と根菜の 味噌煮	豆腐ハンバーグ	ブロッコリーサラダ	野菜炒め	ビーフンの 高菜炒め	豚肉と春雨の 中華炒め
	炒り卵	漬物	青梗菜の 胡麻和え	ほうれん草の サラダ	オムレツ	卵焼き	もやしの さっぱり和え	白菜の 和え物		炒り卵	卵焼き	味噌汁	インゲンの 和えもの	キャベツの 酢味噌和え	白花豆煮
	煮豆腐		味噌汁	清汁	金時豆煮	うぐいす焼き	漬物	味噌汁	お楽しみの日	うずら豆煮	金時豆煮	漬物	中華スープ	清汁	オムレツ
	とりすき煮		漬物	漬物	野菜炒め	マカロニサラダ	フルーツ	漬物		豆腐の 生姜あん	大根の そぼろ煮	フルーツ	漬物	漬物	じゃが芋の 煮っころがし
	インゲンの ごま和え		フルーツ	フルーツ	海藻サラダ	レコンの炒め煮		フルーツ		青梗菜の お浸し	小松菜の ごま和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ	野菜サラダ
	海藻サラダ				インゲンの おかか和え	青梗菜の 胡麻和え				もやしの ゴマドレ和え	カリフラワーサラダ				ほうれん草の ごま和え
	味噌汁				味噌汁	清汁				清汁	味噌汁				味噌汁
	漬物				漬物	漬物				漬物	漬物				漬物
	フルーツ				フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ				フルーツ
おやつ	パインケーキ	セレクト	コーヒゼリー	小豆ゼリー	マーマレードケーキ	ココアケーキ	ミルクティゼリー	たいやき		紅茶ゼリー	フルーツケーキ	抹茶ゼリー	マープルケーキ	黒糖ケーキ	ミルクゼリー
栄養量	601 kcal 26.5 g 2.8 g 4.1 g	642 kcal 21.1 g 2.5 g 4.9 g	605 kcal 22.9 g 3.7 g 5.1 g	615 kcal 26 g 1.8 g 7.7 g	598 kcal 23.8 g 2.3 g 9.8 g	617 kcal 21.4 g 2.3 g 4.1 g	610 kcal 25 g 3.7 g 4.1 g	612 kcal 21.2 g 3 g 4.5 g	kcal g g g	608 kcal 24.1 g 2.3 g 5 g	600 kcal 23.8 g 2.8 g 5.5 g	600 kcal 21.4 g 2.6 g 6.5 g	605 kcal 22.9 g 2.4 g 2.8 g	605 kcal 25.5 g 3.1 g 4.9 g	611 kcal 24.7 g 2.6 g 5.4 g

<主食のカロリー>	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位 (kcal)

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)
 男性: 19g 女性: 17g
 (2010年度版日本人の食事摂取基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点をご相談下さい。また各種イベント等に
 応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。
 楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理栄養士	担当
-----	-------	----