



3月 予定献立表



PI NE ADACHI

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

常食

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	スクランブルエッグ フルーツ(みかん缶) 牛乳 コンソメスープ(玉葱・アスパラ) いちごジャムパン	里芋のそばろ煮 白菜の和風和え 牛乳 かつおみそ 味噌汁(白玉麩・春菊) 米飯(150g)	鶏団子の煮物 こまつなサラダ 牛乳 のり佃煮 味噌汁(青梗菜・えのき) 米飯(150g)	魚肉ソーセージのソテー 菜の花のしらすあえ 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(油揚げ・葱) 米飯(150g)	つみれと冬瓜の煮物 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(キヌサヤ・ワカメ) 米飯(150g)	がんもの煮物 もやしのナムル 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(葱・ほうれん草) 米飯(150g)	ベーコンと野菜の炒め物 かぶの浅漬け風 牛乳 たいみそ 味噌汁(長葱・なめこ) 米飯(150g)
昼	鶏肉のフリソースかけ アロココーと海老のサラダ フルーツ(白桃) 中華スープ(コーン・インゲン) 米飯(150g)	豚バラとなすのごま汁うどん 厚焼き卵 フルーツミックス	<ひな祭り> ちらし寿司 たけのこしゅうまい 菜の花のごま和え 清汁(キヌサヤ・花麩) いちごババロア	筑前煮 トマトとカニカマの中華和え フルーツ(ぶどう缶) 清汁(とろろ・いんげん) 米飯(150g)	豚肉とじゃがいものトマトガーリック煮込み カリフラワーとハムのマリネ 洋梨のコンポート 味噌汁(えのき・油揚げ) 米飯(150g)	チキンカレー 和風大根サラダ フルーツヨーグルト	ホキの照り焼き はんぺんのたらこ和え フルーツ(黄桃缶) 清汁(トロ・ナト) 米飯(150g)
間2	黒糖ケーキ	やわらかおかき うす塩	やわらか大福	コーヒーロール	お楽しみアイス	青りんごゼリー	メープルケーキ
夕	めばるのきのこソース さつま揚げと玉ねぎの生姜炒め マカロニサラダ 米飯(150g)	赤魚の煮付け かぶの枝豆あんかけ ほうれん草のなめ茸和え 米飯(150g)	鶏肉の味噌焼き ふきと竹輪の煮物 なるととザーサイの和え物 米飯(150g)	クリームコロッケ 厚揚げとなすの味噌炒め 納豆とエノキの塩昆布和え 米飯(150g)	ほっけの塩こうじ焼き 里芋の煮物 春雨サラダ 米飯(150g)	めばるの煮付け 卵の花炒め 海藻サラダ 米飯(150g)	鶏肉の梅焼き じゃが芋とウイナーのコンソメ煮 きゃべつの高菜和え 米飯(150g)
朝	白菜とツナのクリーム煮 フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 ミネストローネ クリームパン	ちくわの照り煮 白菜の梅和え 牛乳 たまご風味ソース 米飯(150g) 味噌汁(花麩・青梗菜)	車麩の卵とじ もやしのなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(納豆・小町麩) 米飯(150g)	さつま揚げの生姜炒め こまつなサラダ 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(玉葱・インゲン) 米飯(150g)	冬瓜と魚肉ソーセージの塩煮 かぶの浅漬け風 牛乳 たいみそ 味噌汁(麩・なめこ) 米飯(150g)	じゃが芋とツナの炒め物 かまぼこ・アロココーのドレッシング和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(菜の花・えのき) 米飯(150g)	海老団子の中華煮 もやしとインゲン菜のナムル 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(にら・油揚げ) 米飯(150g)
昼	<愛媛県> 焼き豚玉子飯 アスパラと人参のマリネ フルーツ(オレンジ) 芋汁	ギョーザ 海老とアロココーの和風和え フルーツ(白桃) 味噌汁(冬瓜・キヌサヤ) 米飯(150g)	たらの山椒焼き 三つ葉と笹かまの和風和え りんごのコンポート 味噌汁(春菊・葱) 米飯(150g)	チーズ玉子焼き カニカマサラダ フルーツ(バナナ) 味噌汁(スナップ・わかめ) 米飯(150g)	野菜醤油ラーメン 春巻 杏仁豆腐	めばるの香味ソースかけ 白菜のゆかり和え 洋梨のコンポート 味噌汁(花麩・絹さや) 米飯(150g)	たらの粒マスタードソース コーンサラダ フルーツ(みかん) 味噌汁(大根・冬瓜) 米飯(150g)
間2	抹茶ロール	水ようかん	レモンケーキ	やわらかおかき きなこ	抹茶パンケーキ	オレンジゼリー	人形焼
夕	鯖の味噌煮 金平ごぼう きゅうりの塩昆布和え 米飯(150g)	鮭の和風ムニエル 油揚げと切干大根の煮物 さつま芋サラダ 米飯(150g)	鶏肉のこってり煮 春雨と海老の中華ソテー アロココーとカニカマのゴマドレ和え 米飯(150g)	ほっけの塩焼き ハンパんとしめじの塩煮 きゃべつの高菜和え 米飯(150g)	サワラの田楽焼き 炒り豆腐 菜の花の錦糸和え 米飯(150g)	チーズハンバーグ 大根とハムのコンソメ煮 かぼちゃサラダ 米飯(150g)	豚肉じゃが 厚焼き卵 糸こんにゃくの白和え 米飯(150g)
朝	オムレツ フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 クラムチャウダー 黒糖ロール	魚肉ソーセージと白菜のソテー 納豆とエノキのしらす和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(なめこ・玉葱) 米飯(150g)	目玉焼き 白菜の高菜和え 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(春菊・ワカメ) 米飯(150g)	さつま揚げの炒め物 カリフラワーとササミの和え物 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(冬瓜・小松菜) 米飯(150g)	きゃべつとハムのコンソメ煮 かぶのなめたけ和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(えのき・麩) 米飯(150g)	金平ごぼう 卵豆腐 牛乳 たいみそ 味噌汁(納豆・玉葱) 米飯(150g)	焼き豆腐の煮物 笹かまと小松菜の和風和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(玉葱・わかめ) 米飯(150g)
昼	麻婆豆腐丼 はんぺんチーズフライ フルーツ(オレンジ) スープ(エノキ・インゲン)	鶏肉の照り焼き 胡瓜とカキの酢の物 清汁(菜の花・花麩) 米飯(150g) ピーチゼリー	サワラの山椒焼き アロココーとシマダのドレッシング りんごのコンポート 味噌汁(小松菜・ねぎ) 米飯(150g)	ほうとう風うどん かにシューマイ いちごヨーグルト	鶏肉のバーベキューソースかけ 白菜のゆかり和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 米飯(150g)	鯖の照り焼き チンゲン菜と白菜のおかか和え フルーツ(黄桃缶) 清汁(菜の花・花麩) 米飯(150g)	鮭のきのこクリームソースかけ わかめとキュウリの和え物 洋梨のコンポート 味噌汁(油揚げ・にら) 米飯(150g)
間2	あずきミルクババロア	かすてら	バウムクーヘン	紅茶ケーキ	やわらかおかき 砂糖?油	<彼岸> あんころ餅風デザート	かぼちゃババロア
夕	鯖のみりん漬焼き 切り昆布とさつま揚げの煮物 春雨サラダ 米飯(150g)	鮭の味噌マヨ焼き かぶとウイナーのコンソメ煮 大根のぼん酢和え 米飯(150g)	豚肉とニラの豆腐チャンプル 冬瓜のカニあんかけ もやしのザーサイ和え 米飯(150g)	メンチカツ 厚揚げとなすの炒め物 胡瓜と海老のゴマドレ和え 米飯(150g)	タラのタルタルソースかけ チンゲン菜と卵の炒め物 はんぺんのたらこ和え 米飯(150g)	豆腐ハンバーグ 照焼きソース がんもの含め煮 胡瓜としらすの和え物 米飯(150g)	鶏肉の塩こうじ焼き 卵の花炒め アロココーとカニカマのゴマドレ和え 米飯(150g)
朝	マカロニサラダ フルーツミックス 牛乳 コンソメスープ(ベーコン・玉葱) りんごパン	海老団子と白菜のコンソメ煮 もやしのザーサイ和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(白玉麩・春菊) 米飯(150g)	ウイナーソテー とろろ芋 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(チンゲン菜・花麩) 米飯(150g)	高野豆腐の煮物 しらすおろし 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(ワカメ・菜の花) 米飯(150g)	さつま揚げの甘酢炒め 大根サラダ 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(麩・キヌサヤ) 米飯(150g)	金平ごぼう もやしの高菜和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(なめこ・小松菜) 米飯(150g)	じゃが煮 かぶの浅漬け風 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(白玉麩・油揚げ) 米飯(150g)
昼	ボークカレーライス アロココーと海老のマリネ フルーツヨーグルト	鶏肉の味噌焼き 納豆とエノキのドレッシング和え フルーツ(バナナ) 清汁(麩・かまぼこ) 米飯(150g)	めばるの煮付け きゃべつとゆかり和え フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(なめこ・油揚げ) 米飯(150g)	<愛知県> ナポリタン スクランブルエッグのせ ツナサラダ フルーツ(マンゴー) スープ(小松菜・コーン)	鶏肉のあっさり煮 キャベツのゆず和え フルーツ(オレンジ) 清汁(トロ昆布・みつば) 米飯(150g)	ビビンバ風丼 カニシューマイ マンゴープリン わかめスープ	揚げ出し豆腐野菜あんかけ 納豆と人参の中華和え 洋梨のコンポート 味噌汁(しめじ・キヌサヤ) 米飯(150g)
間2	ドーナツ	カフェオレムース	たい焼き	お楽しみケーキ	やわらかおかき コンボタ	ようかんロール	ヨーグルトケーキ
夕	サワラの柚子胡椒焼 冬瓜とつみれの中華煮 ひじきサラダ 米飯(150g)	たらのゴマドレソースかけ なすのそばろあんかけ きゃべつとカニのマヨサラダ 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き かぶとえび団子の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 米飯(150g)	蒸し赤魚の香味ソースかけ じゃが芋と人参の塩煮 ひじきの白和え 米飯(150g)	鮭の和風ムニエル ピーマンソテー きゅうりの塩昆布和え 米飯(150g)	太刀魚の粒マスタード焼き きゃべつとハンパンのバター炒め コーンサラダ 米飯(150g)	鶏肉のごまだれ焼き 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 春雨サラダ 米飯(150g)
朝	ベーコンとキャベツのソテー フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 コンソメスープ チョコパン	厚焼き卵 三つ葉と笹かまの和風和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(玉葱・チンゲン菜) 米飯(150g)	鶏団子とふきの煮物 白菜の浅漬け風 牛乳 かつおみそ 味噌汁(わかめ・春菊) 米飯(150g)				
昼	タンドリーサーモン 白菜と海老の和風サラダ フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(春菊・しいたけ) 米飯(150g)	チキン南蛮 ナスのごま和え フルーツ(バナナ) 味噌汁(キヌサヤ・トロ昆布) 米飯(150g)	焼き餃子 菜の花のザーサイ和え フルーツ(白桃) 中華スープ(コーン・インゲン) 米飯(150g)				
間2	黒蜜きなこパンケーキ	コーヒーロール	チョコババロア				
夕	鶏肉のソテー・オニオンスライス 小町麩チャンプル 和風大根サラダ 米飯(150g)	ブリの味噌焼き 春雨とにらの生姜炒め 海藻サラダ 米飯(150g)	タラのソテー トマトソースかけ 炒り豆腐 アロココーとハムのドレッシング和え 米飯(150g)				

栄養量平均

- ★エネルギー：1543kcal
- ★たんぱく質：54.9g
- ★塩分：6.8g