

令和5年3月献立表

※事業所によってはこのほかにおやつあり

	令和05年03月01日(水)	令和05年03月02日(木)	令和05年03月03日(金)	令和05年03月04日(土)	令和05年03月05日(日)	令和05年03月06日(月)	令和05年03月07日(火)						
朝	御飯 ウインナーソーテー かフラワーの和風和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 がんもの煮物 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 大根のゆず醤油和え たいみそ みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 春菊のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 浅漬(きゅうり) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのおろし醤油和え のり佃煮 みそ汁(ほうれん草・うずまさ麩) 牛乳						
昼	御飯 ミートローフ デミソース) 付)グリル野菜 ツナサラダ フルーツ缶(ミックス) コーンポタージュスープ	御飯 鶏肉の塩麹焼き 付)ピーマン 里芋とちくわの含め煮 もずくときゅうりの酢の物 みそ汁(豆腐・長葱)	◎ひなまつり ひな祭り寿司 かぶのそぼろ煮 菜の花の辛子和え お吸物(生麩・みつば)	御飯 豚肉のレモン醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・しめじ)	海鮮ちゃんぽん (具) 肉焼売 野菜と果物のゼリー	御飯 鶏肉の梅風味焼き 付)スナップエンドウ 菜の花のくるみ和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(卵・貝割)	御飯 ほっけのみりん焼き 付)小松菜 肉じゃが フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)						
夕	御飯 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ・花人参 筈と鶏肉の煮物 フルーツ缶(洋梨) わかめ佃煮	御飯 さばの生姜煮 付)茄子・オクラ 切干大根の炒め煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・人参グラッセ れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 チキンのカレーグリル 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉カルビみそ炒め オクラの湯葉和え フルーツ缶(パイン) あみえび佃煮	御飯 白身魚の西京焼き 付)人参きんぴら さつま芋と昆布の煮物 白菜のおかか和え フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 大根と油揚げの煮物 キャベツの和え物 フルーツ缶(マンゴー)						
エネルギー	1688kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1648kcal	エネルギー	1476kcal	エネルギー	1620kcal
蛋白質	65.5g	蛋白質	62.5g	蛋白質	57.7g	蛋白質	62g	蛋白質	64.5g	蛋白質	65g	蛋白質	64.9g
脂質	50.9g	脂質	39.3g	脂質	34.2g	脂質	49.9g	脂質	52.3g	脂質	29.4g	脂質	47.2g
炭水化物	253.8g	炭水化物	232.1g	炭水化物	260g	炭水化物	233g	炭水化物	238g	炭水化物	249.5g	炭水化物	241.4g
食塩	7.7g	食塩	7.7g	食塩	8g	食塩	6.8g	食塩	8.9g	食塩	6.7g	食塩	6.9g

	令和05年03月08日(水)	令和05年03月09日(木)	令和05年03月10日(金)	令和05年03月11日(土)	令和05年03月12日(日)	令和05年03月13日(月)	令和05年03月14日(火)						
朝	御飯 とりつくね 付)ブロッコリー 長芋とろろ 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 卵とじ カフラワーサラダ 金時豆 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え あみえび佃煮 みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	食パン・ジャム ウイナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 コンソメスープ(キャベツ・マッシュルーム) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 オクラとしらすのお浸し 金山寺みそ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳	御飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え かつおおかか みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳						
昼	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(もやし・にら)	牛丼 温泉卵 キャベツのサラダ みそ汁(しろな・油揚げ)	御飯 豚肉の味噌煮 付)長葱 春菊の磯和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(とろろ・貝割)	御飯 グリルチキン 付)スナップエンドウ・人参 ほうれん草と卵の炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 鶏肉の生姜煮 付)畑菜 れんこん金平 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・かぶ葉)	御飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・うずまき麩)						
夕	御飯 黄金かれのい照り煮 付)かぶ・花人参 卵の花 畑菜と桜えびの和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 白身魚のごま醤油焼き 付)ピーマン 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(オレンジ) 高菜漬け	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(パイナップル) ピクルス	御飯 さわらの香味焼き 付)うまい菜 なすの煮浸し いんげんのピーナッツ和え フルーツ(バナナ)	御飯 回鍋肉 焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 赤魚の焼き浸し 付)しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬け)	御飯 チーズインハンバーグ デミソース 付)グリル野菜 アスパラソテー フルーツ(キウイ) 人参サラダ						
エネルギー	1586kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1492kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1544kcal
蛋白質	67.5g	蛋白質	75.3g	蛋白質	62.8g	蛋白質	63.4g	蛋白質	63.3g	蛋白質	68g	蛋白質	57.5g
脂質	40g	脂質	40.4g	脂質	39.1g	脂質	45.6g	脂質	48.9g	脂質	33.6g	脂質	41.5g
炭水化物	249.8g	炭水化物	224.6g	炭水化物	249.4g	炭水化物	233g	炭水化物	212.6g	炭水化物	240.3g	炭水化物	243.6g
食塩	7.5g	食塩	6.9g	食塩	6.5g	食塩	7.2g	食塩	7.1g	食塩	7.7g	食塩	7.5g

	令和05年03月15日(水)	令和05年03月16日(木)	令和05年03月17日(金)	令和05年03月18日(土)	令和05年03月19日(日)	令和05年03月20日(月)	令和05年03月21日(火)						
朝	御飯 青菜とウィンナーのコンソメ炒め カiflowerサラダ たいみそ みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのくるみ和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 牛乳	御飯 絹厚揚げとオクラのそぼろあん 菜の花の湯葉和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 がんと里芋の煮物 温泉卵 茶福豆 みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のおかか和え うめびしお みそ汁(えのき・白菜) 牛乳	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのポン酢和え ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・きぬさや) 牛乳						
昼	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(大根・ワカメ)	えびピラフ グリルチキン 付)スナップエンドウ カiflowerサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(ほうれん草・)	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・小松菜)	あさり御飯 天ぷら盛り合わせ(エビ・白身魚) 付)天つゆ・大根おろし 菜の花の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・みつば)	御飯 焼き肉 付)玉葱・人参 チンゲン菜ともやしのナムル フルーツ(メロン) 中華スープ(春雨・椎茸)						
夕	御飯 白身魚フライ 付)スナップエンドウ・ピーマン 彩り野菜のトマト煮 いんげんの和え物 フルーツ缶(パイン)	御飯 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め きんぴらごぼう 桜だいこん フルーツ缶(ミックス)	御飯 ほっけの照り焼 付)うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) きゅうりのゆかり和え	御飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイン) 香の物(しば漬け)	御飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ れんこんの甘辛炒め ほうれん草の白和え フルーツ(オレンジ)	御飯 トンテキ たれ) 付)ピーマン なすの煮物 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	御飯 さばの香味焼き 付)畑菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) もずく酢						
エネルギー	1640kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1442kcal	エネルギー	1465kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1516kcal
蛋白質	56g	蛋白質	54.7g	蛋白質	63.9g	蛋白質	66.9g	蛋白質	68.1g	蛋白質	59g	蛋白質	67.5g
脂質	44.9g	脂質	36.7g	脂質	33.2g	脂質	40.6g	脂質	35.7g	脂質	43.5g	脂質	45.2g
炭水化物	263.6g	炭水化物	232.3g	炭水化物	232.2g	炭水化物	217.5g	炭水化物	244.8g	炭水化物	244.1g	炭水化物	226.5g
食塩	7.5g	食塩	6.4g	食塩	7.9g	食塩	7.1g	食塩	7.2g	食塩	7.5g	食塩	7g

	令和05年03月22日(水)	令和05年03月23日(木)	令和05年03月24日(金)	令和05年03月25日(土)	令和05年03月26日(日)	令和05年03月27日(月)	令和05年03月28日(火)						
朝	御飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のからし和え かつおおかか みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 菜の花のお浸し たいみそ みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	御飯 豚肉と野菜のポトフ 畑菜サラダ たいみそ みそ汁(ほうれん草・うずまき麩) 牛乳	御飯 ウイナーソテー 白菜の香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 青菜とツナの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳						
昼	御飯 銀だら照り焼き 付)大根・花人参 かまぼことしろなの和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(油揚げ・ワカメ)	山菜ごはん 鶏肉の炭火焼き 付)長葱 オクラの湯葉和え 季節のフルーツ お吸物(卵・きぬさや)	御飯 赤魚の生姜煮 付)れんこん・いんげん ブロッコリーとカニカマのごま醤油和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 なすの炒め物 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・油揚げ)	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・赤ピー 南瓜のごま和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	御飯 ほっけの塩麴焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・貝割)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)						
夕	御飯 豚肉とピーマンの オイスターソース炒め かぼちやの煮物 フルーツ(パイン) 浅漬(きゅうり)	御飯 太刀魚のみりん焼き 付)スナップエンドウ 里芋の煮物 フルーツ缶(みかん) 香の物(しば漬)	御飯 豚肉のみそ炒め 付)ピーマン えび焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	御飯 ポークソテー 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) 人参サラダ	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	食パン・ジャム シーフードグラタン ミートボール レタスサラダ フルーツ缶(ミックス)	御飯 白身魚の山椒焼き 付)スナップエンドウ 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え						
エネルギー	1612kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1648kcal	エネルギー	1540kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1488kcal
蛋白質	62.1g	蛋白質	57.9g	蛋白質	65.7g	蛋白質	65.3g	蛋白質	65.5g	蛋白質	59.9g	蛋白質	68.6g
脂質	46.9g	脂質	42.4g	脂質	37.3g	脂質	48.9g	脂質	38.7g	脂質	50.3g	脂質	34.4g
炭水化物	240.8g	炭水化物	240.7g	炭水化物	240.3g	炭水化物	246.8g	炭水化物	244.3g	炭水化物	231.2g	炭水化物	234g
食塩	7.1g	食塩	7g	食塩	6.3g	食塩	7.3g	食塩	6.4g	食塩	7.5g	食塩	8.3g

	令和05年03月29日(水)	令和05年03月30日(木)	令和05年03月31日(金)										
朝	御飯 鮭の塩焼き 付)昆布豆 しろなの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・オクラ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 チンゲン菜のごま醤油和 のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳										
昼	御飯 フライ盛り合わせ(コロッケ・ ソース) 付)キャベツ かぶのくず煮 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	御飯 さわらの西京焼き 付)ふき・花人参 いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(しめじ・みつば)	にゅうめん 天ぷら盛り合わせ 白菜のゆかり和え さくらゼリー										
夕	御飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ(バナナ)	御飯 牛肉の甘辛炒め 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	御飯 白糸たら煮付け 付)ほうれん草・人参 いんげんのごま和え フルーツ缶(ミックス) 香の物(桜だいこん)										
エネルギー	1586kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1432kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	58.5g	蛋白質	64.1g	蛋白質	55.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	38g	脂質	41.6g	脂質	32.2g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	260.5g	炭水化物	229.4g	炭水化物	240.6g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	7.5g	食塩	6.1g	食塩	7.9g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g