

3月のこんだて

1日・15日（月）

カレイの煮つけ
ほうれん草のごまあえ
豆腐の旨煮椀
330kcal

牛乳
お菓子



2日・16日（火）

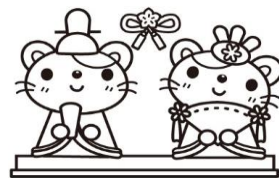
さつまいもと鶏肉の甘辛
小松菜の中華サラダ
キャベツのスープ
449kcal
牛乳・カレー肉まん（2日）
アメリカン蒸しドック
（16日）



3日（水）

彩りツナちらし寿司
魚の塩麴焼き青菜添え
すまし汁
フルーツ
495kcal

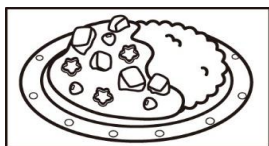
お茶
雛あられ



4日・18日（木）

お楽しみカレー
フルーツカクテル
675kcal

牛乳
お菓子



5日・19日（金）

中華あんかけ
いんげんのベーコンあえ
コーンスープ
400kcal

牛乳・ツナマヨパン（5日）
お茶・ぼたもち（19日）



8日・22日（月）

豚肉の生姜マーマレード焼き
キャベツの甘酢漬け
大根の白みそ汁
434kcal

牛乳
お菓子



9日・23日（火）

サーモンのクリスピー焼き
チキンサラダ
洋風野菜のみそ汁
444kcal

牛乳
さつまいもステーキ（9日）
人参ドーナツ（23日）



10日・24日（水）

春雨と豚肉のカレー炒め
れんこんサラダ
水菜のスープ
388kcal

牛乳
お菓子



11日・25日（木）

赤魚のみそ漬け焼き
切干し大根の煮物
のっぺい汁
386kcal

牛乳
お菓子



12日（金）

鶏肉のソースかつ
ブロッコリーの昆布あえ
ミネストローネ
418kcal

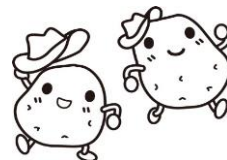
牛乳
バナナクッキー



17日・31日（水）

牛肉のうま煮
じゃが芋のじゃこあえ
春雨スープ
436kcal

牛乳
お菓子



26日（金）

そばめし
揚げ餃子
ツナサラダ
ABCスープ
フルーツ
573kcal
お茶・ゼリー



29日（月）

鶏肉のオーブン焼き
白菜のあえ物
じゃが芋のみそ汁
360kcal

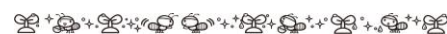
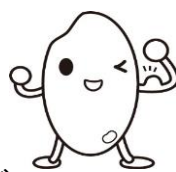
牛乳
お菓子



30日（火）

魚のタルタルフライ
ナポリタン
コロコロスープ
600kcal

牛乳
マッシュマロサンド



「暑さ、寒さも彼岸まで」と
いわれ、長かった冬の
寒さも春分頃までには、
和らぎます。春のお彼岸に
は、ぼたもちを食べます。



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (月)	白飯 ・ カレイの煮つけ ほうれん草のごまあえ 豆腐の旨煮椀	米、砂糖	かれい、ごま 木綿豆腐 鶏ささ身	ほうれんそう、もやし こまつな、にんじん たけのこ、えのきたけ ごぼう、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (火)	白飯 ・ さつまいもと鶏肉の甘辛 小松菜の中華サラダ キャベツのスープ	米、さつまいも 油、砂糖、片栗粉 ごま油	鶏肉、ハム ごま、黒ごま	きゅうり、いんげん もやし、キャベツ こまつな、にんじん ねぎ、しょうが	牛乳 カレー肉まん (2日) アメリカン蒸し ドック(16日)
3 (水)	彩りツナちらし寿司 魚の塩麴焼き青菜添え すまし汁 フルーツ	米、砂糖、ふ	ツナ油漬缶 さば、卵 かまぼこ ごま	オレンジ、しょうが こまつな、えのきたけ にんじん、れんこん みつば、いんげん ほうれんそう 干しいたけ しょうが	お茶 雛あられ
4 ・ 18 (木)	白飯 ・ お楽しみカレー フルーツカクテル	じゃがいも 米、油	牛肉、豆乳	たまねぎ、みかん飲料 にんじん、福神漬 コーン、みかん缶 バナナ、パイン缶 もも缶、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (金)	白飯 ・ 中華あんかけ いんげんの ベーコンあえ コーンスープ	米、油 片栗粉、砂糖	豚肉、なると ベーコン	クリームコーン缶 いんげん、はくさい にんじん、ピーマン たけのこ、しょうが たまねぎ	牛乳 ツナマヨパン (5日) お茶・ぼたもち (19日)
8 ・ 22 (月)	白飯 ・ 豚肉の生姜 マーマレード焼き キャベツの甘酢漬け 大根の白みそ汁	米、砂糖、油	豚肉、白みそ 油揚げ、わかめ	キャベツ、たまねぎ だいこん、しめじ きゅうり、ピーマン マーマレード しょうが	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (火)	白飯 ・ サーモンの クリスピー焼き チキンサラダ 洋風野菜のみそ汁	米、油 コーンフレーク マヨネーズ	さけ、みそ 鶏ささ身 ベーコン	かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン ブロッコリー	牛乳・さつまいも ステック (9日) 人参ドーナツ (23日)
10 ・ 24 (水)	白飯 ・ 春雨と豚肉の カレー炒め れんこんサラダ 水菜のスープ	米、はるさめ ごま油、ねりごま 砂糖	豚肉、ごま ベーコン	たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ みずな、れんこん しめじ、ブロッコリー コーン、ごぼう ピーマン、ねぎ しょうが、にんにく	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (木)	白飯 ・ 赤魚のみそ漬け焼き 切干し大根の煮物 のっぺい汁	米、さといも 砂糖	あかうお、平天 油揚げ、みそ	切り干しだいこん ごぼう、ねぎ だいこん にんじん いんげん	牛乳 お菓子
12 (金)	白飯 ・ 鶏肉のソースかつ ブロッコリーの 昆布あえ ミネストローネ	米、じゃがいも パン粉、油 小麦粉、ごま油	鶏肉、ウインナー 塩こんぶ、ごま 豆乳	キャベツ、しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト	牛乳 バナナクッキー
17 ・ 31 (水)	白飯 ・ 牛肉のうま煮 じゃが芋のじゃこあえ 春雨スープ	米、じゃがいも 砂糖、油、ごま油 こんにゃく はるさめ	厚揚げ、牛肉 しらす干し	チンゲンサイ いんげん にんじん たまねぎ	牛乳 お菓子
26 (金)	そばめし 揚げ餃子 ツナサラダ ABCスープ フルーツ	焼きそばめん 米、じゃがいも 油、マヨネーズ マカロニ	豚ひき肉 ツナ油漬缶 かつお節 あおのり	みかん缶、たまねぎ パイン缶、キャベツ もやし、きゅうり にら、にんじん コーン、ねぎ	お茶 ゼリー
29 (月)	白飯 ・ 鶏肉のオープン焼き 白菜のあえ物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも 砂糖	鶏肉、みそ ハム、ごま わかめ	はくさい、もやし にんじん ブロッコリー しょうが にんにく	牛乳 お菓子
30 (火)	白飯 ・ 魚のタルタルフライ ナポリタン ココロスープ	米、スパゲティー マヨネーズ、パン粉 じゃがいも 油、小麦粉 オリーブ油	ウインナー、豆乳 さわら	たまねぎ、だいこん にんじん、パセリ ピーマン、福神漬	牛乳 マシュマロ サンド