

# 3月のこんだて

1日・15日（水）

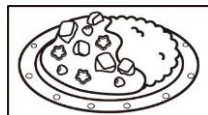
白飯  
カレイの煮つけ  
ブロッコリーのごまあえ  
豆腐の旨煮椀

エネルギー 364kcal  
たんぱく質 29.7g  
脂質 6g  
塩分 1.9g



2日・23日（木）

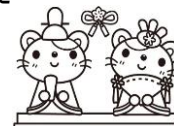
白飯  
お楽しみカレー  
フルーツカクテル



エネルギー 504kcal  
たんぱく質 11.1g  
脂質 20.4g  
塩分 2.7g

3日（金）

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



エネルギー 471kcal  
たんぱく質 24g  
脂質 17.4g  
塩分 1.6g

6日・20日（月）

白飯  
鶏肉のオーブン焼き  
白菜のしらすあえ  
厚揚げの白みそ汁

エネルギー 402kcal  
たんぱく質 27g  
脂質 10.6g  
塩分 2.4g



7日（火）

白飯  
赤魚のみそ漬け焼き  
切干し大根の旨煮  
のっぺい汁

エネルギー 384kcal  
たんぱく質 21.4g  
脂質 8.2g  
塩分 1.8g



8日・22日（水）

白飯  
鶏の唐揚げ  
春雨サラダ  
キャベツのスープ

エネルギー 410kcal  
たんぱく質 15.1g  
脂質 14.3g  
塩分 1.5g



9日・30日（木）

豚丼  
さつま芋のオレンジ煮  
春雨スープ

エネルギー 452kcal  
たんぱく質 14.7g  
脂質 13.3g  
塩分 1.6g



10日・31日（金）

白飯  
白身魚のタルタルフライ  
小松菜の中華サラダ  
コロコロスープ

エネルギー 492kcal  
たんぱく質 18.4g  
脂質 10.6g  
塩分 2g



13日・27日（月）

白飯  
豚肉のマーマレード焼き  
白菜のマリネ  
トマトスープ

エネルギー 469kcal  
たんぱく質 19g  
脂質 20.8g  
塩分 1.9g



14日・28日（火）

白飯  
たらのクリスピー焼き  
たまねぎサラダ  
ちゃんぽんスープ

エネルギー 465kcal  
たんぱく質 21.7g  
脂質 12.6g  
塩分 1.5g



16日（木）

白飯  
春雨のカレー炒め  
れんこんサラダ  
水菜のスープ

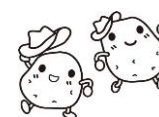
エネルギー 406kcal  
たんぱく質 9.2g  
脂質 15.6g  
塩分 1.9g



17日（金）

白飯  
白菜入りマーボー豆腐  
じゃがいもの照り焼き  
コーンスープ

エネルギー 442kcal  
たんぱく質 15.3g  
脂質 14.2g  
塩分 2.5g



24日（金）

そばめし・揚げ餃子  
ツナサラダ・ABCスープ  
フルーツ

エネルギー 551kcal  
たんぱく質 15.9g  
脂質 21.8g  
塩分 2g



29日（水）

白飯  
さつま芋と鶏肉の甘辛  
ほうれん草の磯香あえ  
麩のみそ汁

エネルギー 441kcal  
たんぱく質 19.9g  
脂質 10.6g  
塩分 1.9g



🌸7日の「のっぺい汁」は新潟の郷土料理でとろみが特徴です。

🌸24日の「そばめし」は神戸市発祥のB級グルメです。

# 献立表

日付	献立名	献立内容			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 (水)	白飯 カレイの煮つけ ブロッコリーのごまあえ 豆腐の旨煮椀	米、砂糖 ごま	かれい 木綿豆腐 鶏肉	ブロッコリー、コーン にんじん、えのきたけ ごぼう、たけのこ ねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
2 ・ 23 (木)	白飯 お楽しみカレー フルーツカクテル	米、じゃがいも 油	牛肉、豆乳	たまねぎ、みかん果汁 にんじん、福神漬 コーン、みかん缶 バナナ、パイン缶 もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
3 (金)	彩りツナちらし寿司 魚の塩麹焼き青菜添え すまし汁 フルーツ	米、砂糖、ふ ごま	さば、ツナ缶 卵、かまぼこ	こまつな、えのきたけ にんじん、みつば れんこん、いんげん 干しいたけ ほうれんそう オレンジ	お茶 雛あられ
6 ・ 20 (月)	白飯 鶏肉のオープン焼き 白菜のしらすあえ 厚揚げの白みそ汁	米、砂糖、ごま油	鶏肉 厚揚げ 白みそ しらす干し	はくさい、だいこん しめじ、ブロッコリー しょうが、にんにく	牛乳 お菓子
7 (火)	白飯 赤魚のみそ漬け焼き 切干し大根の旨煮 のっぺい汁	米、さといも 砂糖、油	あかうお、油揚げ 平天、みそ	切り干しだいこん だいこん、ごぼう にんじん いんげん ねぎ	牛乳 バナナクッキー
8 ・ 22 (水)	白飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ キャベツのスープ	米、はるさめ 片栗粉、小麦粉 油、砂糖、ごま油	鶏肉、ハム	キャベツ、コーン きゅうり、ねぎ にんじん しょうが にんにく	牛乳 お菓子
9 ・ 30 (木)	豚丼 さつまいものオレンジ煮 春雨スープ	米、さつまいも はるさめ、砂糖 油、ごま油	豚肉	たまねぎ チンゲンサイ オレンジ果汁 しょうが にんにく	牛乳 お菓子
10 ・ 31 (金)	白飯 白身魚のタルタルフライ 小松菜の中華サラダ ココロスープ	米、じゃがいも パン粉、油、砂糖 マヨネーズ 小麦粉 ごま油	メルルーサ、卵 豆乳、ハム	だいこん、きゅうり もやし、たまねぎ こまつな、にんじん 福神漬	牛乳 スイートポテト (10日) マシュマロサンド (31日)
13 ・ 27 (月)	白飯 豚肉のマーマレード焼き 白菜のマリネ トマトスープ	米、油、砂糖	豚肉、ベーコン ハム、チーズ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、トマト はくさい、しょうが マーマレード しめじ、コーン	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (火)	白飯 たららのクリスピー焼き たまねぎサラダ ちゃんぽんスープ	米、コーンフレーク オリーブ油、ごま油 スパゲティ マヨネーズ 砂糖	たら、豆乳 鶏ささ身 かまぼこ 豚肉	いんげん、コーン もやし、たまねぎ キャベツ にんじん にんにく	牛乳 ココアドーナツ (14日) 肉まん (28日)
16 (木)	白飯 春雨のカレー炒め れんこんサラダ 野菜のスープ	米、はるさめ 砂糖、ごま ごま油 ねりごま	豚肉 ベーコン	たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん 水菜、れんこん しめじ、ブロッコリー ごぼう、ピーマン ねぎ、にんにく	牛乳 お菓子
17 (金)	白飯 白菜入りマーボー豆腐 じゃがいもの照り焼き コーンスープ	米、じゃがいも 片栗粉、砂糖 ごま油、油 マヨネーズ	木綿豆腐 豚ひき肉 豆乳、みそ	クリームコーン缶 はくさい、にんじん ねぎ、しょうが たまねぎ にんにく	お茶 ぼたもち
24 (金)	そばめし 揚げ餃子 ツナサラダ ABCスープ フルーツ	米、焼きそばめん ぎょうざの皮、油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	豚ひき肉、ツナ缶 かつお節 あおのり	たまねぎ、みかん缶 パイン缶、もやし きゅうり、キャベツ しめじ、にら にんじん コーン、ねぎ	お茶 ゼリー
29 (水)	白飯 さつまいもと鶏肉の甘辛 ほうれん草の磯香あえ 麩のみそ汁	米、さつまいも 砂糖、油、片栗粉 ふ、ごま油 黒ごま	鶏肉、みそ 油揚げ、のり わかめ	もやし、たまねぎ ほうれんそう いんげん にんじん しょうが	牛乳 お菓子