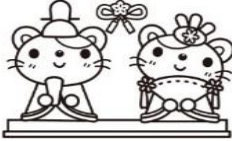


# 3月のこんだて

3日 (月)

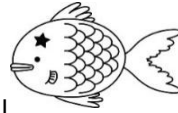
彩りちらし寿司  
魚の塩麴焼き  
すまし汁  
フルーツ



エネルギー 406kcal  
たんぱく質 19g  
脂質 11.8g  
塩分 1.7g

4日・18日 (火)

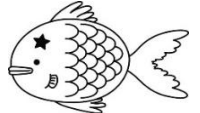
白飯  
鶏肉のオーブン焼き  
ほうれん草の磯香あえ  
つみれだんご汁



エネルギー 367kcal  
たんぱく質 27g  
脂質 7.3g  
塩分 2.5g

5日・19日 (水)

白飯  
エテカレイの唐揚げ  
(さば 19日)  
切干し大根の旨煮  
麩の白みそ汁



エネルギー 443kcal  
たんぱく質 22.4g  
脂質 11.4g  
塩分 2.2g

6日・13日 (木)

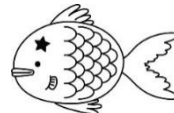
白飯  
お楽しみカレー  
フルーツカクテル



エネルギー 557kcal  
たんぱく質 12g  
脂質 22.7g  
塩分 2.7g

7日 (金)

白飯  
さけのクリスピー焼き  
たまねぎサラダ  
パスタスープ



エネルギー 422kcal  
たんぱく質 21.6g  
脂質 8.2g  
塩分 2.2g

10日・24日 (月)

豚丼  
さつまいものオレンジ煮  
わかめと春雨のスープ



エネルギー 486kcal  
たんぱく質 17g  
脂質 15.6g  
塩分 1.3g

11日・25日 (火)

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 400kcal  
たんぱく質 18.6g  
脂質 10.8g  
塩分 2.2g

12日・26日 (水)

白飯  
ベジタブルハンバーグ  
キャベツの香り漬け  
かぼちゃのみそ汁



エネルギー 500kcal  
たんぱく質 21.6g  
脂質 18.2g  
塩分 2.5g

14日・28日 (金)

白飯  
さつまいもと鶏肉の甘辛  
白菜のなめたけあえ  
のっぺい汁



エネルギー 418kcal  
たんぱく質 17.5g  
脂質 9.7g  
塩分 1.8g

17日・31日 (月)

白飯  
豚肉のマーマレード焼き  
ブロッコリーのごまあえ  
トマトスープ



エネルギー 462kcal  
たんぱく質 19.2g  
脂質 18.5g  
塩分 2.1g

21日 (金)

そばめし  
揚げ餃子  
ツナサラダ  
ABCスープ  
ヤクルト



エネルギー 629kcal  
たんぱく質 31.1g  
脂質 20g  
塩分 2.7g

27日 (木)

白飯  
カレイの煮つけ  
じゃが芋きんぴら  
豆腐の旨煮



エネルギー 388kcal  
たんぱく質 29.9g  
脂質 6.2g  
塩分 2.1g

## 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	
3 (月)	彩りちらし寿司 魚の塩麹焼き すまし汁 フルーツ	米、砂糖、ふ	さば、卵 かまぼこ	りんご缶、もも缶 にんじん、きゅうり えのきたけ、みつば 切り干しだいこん ブロッコリー 干しいたけ れんこん	お茶 雛あられ
4 ・ 18 (火)	白飯 鶏肉のオープン焼き ほうれん草の磯香あえ つみれだんご汁	米、砂糖 片栗粉、ごま油	鶏肉、魚すり身 鶏ひき肉、みそ 絹ごし豆腐、のり	キャベツ、はくさい にんじん、たまねぎ ねぎ、しょうが ほうれんそう にんにく	牛乳 青のりポテト (4日) お茶 ぼたもち (18日)
5 ・ 19 (水)	白飯 エテカレイの唐揚げ (さば19日) 切干し大根の旨煮 麩の白みそ汁	米、片栗粉 小麦粉、油 ふ、砂糖、ごま油	エテカレイ(5日) さば(19日) 平天、油揚げ 白みそ	切り干しだいこん だいこん いんげん にんじん しょうが	牛乳 お菓子
6 ・ 13 (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 もも缶、みかん缶 パイン缶、にんじん 福神漬、コーン グリーンピース りんご、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
7 (金)	白飯 さけのクリスピー焼き たまねぎサラダ パスタスープ	米、砂糖 コーンフレーク スパゲティ マヨネーズ オリーブ油	さけ、鶏ささ身	たまねぎ いんげん キャベツ にんじん コーン	牛乳 ココアドーナツ
10 ・ 24 (月)	豚丼 さつまいものオレンジ煮 わかめと春雨のスープ	米、さつまいも はるさめ、砂糖 油、ごま油	豚肉、わかめ	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
11 ・ 25 (火)	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	米、じゃがいも 小麦粉、油 マヨネーズ パン粉、砂糖 ごま油	メルルーサ 卵、豆乳、ハム	こまつな、福神漬 だいこん きゅうり たまねぎ にんじん	牛乳 バナナクッキー (11日) スイートポテト (25日)
12 ・ 26 (水)	白飯 ベジタブルハンバーグ キャベツの香り漬け かぼちゃのみそ汁	米、パン粉 砂糖、油 ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉、豆乳 みそ、油揚げ	ミックスベジタブル にんじん、レモン果汁 たまねぎ キャベツ かぼちゃ	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (金)	白飯 さつまいもと鶏肉の甘辛 白菜のなめたけあえ のっぺい汁	米、さつまいも さといも、砂糖 油、片栗粉 黒ごま	鶏肉、油揚げ	はくさい、だいこん ブロッコリー にんじん、ごぼう ねぎ、しょうが なめたけ	牛乳 アンパンマン パン(14日) マシュマロ サンド(28日)
17 ・ 31 (月)	白飯 豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーのごまあえ トマトスープ	米、砂糖、油 ごま	豚肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー マーマレード トマト、しめじ コーン、にんじん しょうが	牛乳 お菓子28
21 (金)	そばめし 揚げ餃子 ツナサラダ ABCスープ ヤクルト	米、じゃがいも 焼きそばめん ぎょうざの皮 マヨネーズ、油 マカロニ	豚ひき肉、ツナ缶 かつお節 青のり ヤクルト	たまねぎ、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
27 (木)	白飯 カレイの煮つけ じゃが芋きんぴら 豆腐の旨煮椀	米、じゃがいも 砂糖、ごま油	かれい、木綿豆腐 鶏肉、ちくわ	にんじん、ピーマン ごぼう、たけのこ ねぎ、しょうが えのきたけ	牛乳 お菓子

- ❖ 高浜町のまちからさんから4日に魚のすり身、5日にエテカレイを仕入れます。  
エテカレイは、肉厚で独特の脂の強いうま味があります。
- ❖ 春のお彼岸は17日～23日です。18日のおやつに「ぼたもち」を食べます。