



予定献立

3月のお弁当日は、5日(金)・27日(土)で

3月の 給与栄養目標量 エネルギー 450kcal たんぱく質 18g 脂質 15g 食塩1.8g

	献立(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (1 15 29)	ごはん 春の筑前煮 (だし、しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏もも肉(40g) うすあげ(1g)	白米(35g) ごま油 三温糖 里芋(15g) 板こんにゃく(5g)	れんこん(15g)にんじん(15g) しいたけ(10g)ふき(10g) スナップえんどう(10g) 新玉ねぎ(10g)春キャベツ(10g) しめじ(6g)えのき(8g)
	きのこあんかけにゆうめん (だし、うすくち、みりん)	ささみ(6g)	そうめん(25g) 片栗粉	しいたけ(6g)なめこ(6g) みつば(2g)えのき(4g)
火 (2 16 30)	豆ごはん(塩) 春キャベツのハンバーグ (塩) アスパラと新じゃがのサラダ (酢、塩) 菜の花のスープ (コンソメ、塩) きなこごまクッキー	豚ミンチ(25g)牛乳 鶏ミンチ(25g) ツナ(10g) 卵なしベーコン(10g) 豆腐(10g) 牛乳(1.2cc) きなこ(2g)	白米(40g) パン粉(4g) 新じゃが(20g) オリーブ油 三温糖 小麦粉(12.5g)バター(7g) 三温糖(4g)黒ゴマ(1g)	うすいえんどう(15g) 春キャベツ(15g) たまねぎ(10g) アスパラ(10g)エリンギ(8g) にんじん(10g) 菜の花(15g)しめじ(8g) 新玉ねぎ(10g)
水 (17 31)	サンドイッチ (マヨレ) 春野菜のミルクポトフ (コンソメ、塩) 小松菜のソテー(塩) ゆかりおにぎり	卵なしハム(3g) チーズ(3g)ツナ(4g) 鶏もも肉(40g) 卵なしベーコン(10g)	サンドイッチパン(1/2枚) 新じゃが(20g) 牛乳 油 白米(35g)	きゅうり(5g) 春キャベツ(20g)にんじん(10g) 新たまねぎ(8g)かぶ(15g)きぬさや(5g) しめじ(8g) 小松菜(20g)にんじん(10g) エリンギ(8g) ゆかり
木 (4 18)	ごはん 魚の塩焼き(塩) うどとささみの梅和え (酒、しょうゆ、酢) 沢煮椀 (かつお、昆布、うす口、塩) 小倉春巻き(塩)	魚(55g) ささみ(6g) 豚バラスライス(8g) 小豆(6g)	白米(42g) 三温糖 春巻きの皮(1枚) 三温糖(4g) サラダ油	うど(20g)青じそ(2g)にんじん(8g) 梅干し(5g) 人参(8g)大根(10g) ごぼう(8g)しいたけ(8g) きぬさや(5g)きくらげ(1g)
金 (19)	ごはん 春野菜のかき揚げ(塩) かぶの酢の物(しょうゆ、酢、 おみそ汁 (にぼし、みそ) おからとマーメイドのケーキ (B.P)	卵なしちくわ(5g) えび(10g) わかめ(5g) ちりめんじゃこ(5g) 豆腐(10g) おから(10g) 牛乳(4cc)	白米(35g) 小麦粉 三温糖 サラダ油 三温糖 小麦粉(10g)三温糖(6g) バター(6g)	新たまねぎ(8g)にんじん(8g)菜の花(5g) アスパラ(8g)たらちの芽(5g)ふきのとう(5g) かぶ(10g)かぶの葉(10g) にんじん(10g) 白菜(10g)青ねぎ(1g) えのき(4g)しめじ(4g) マーメイドジャム
土 (6)	マーボー丼 (赤みそ、とりがら、しょうゆ) 青梗菜のスープ (とりがら、塩) 市販菓子	豚ミンチ(35g) 豆腐(30g) 卵なしベーコン(6g) 牛乳	白米(50g) 三温糖 バター(4g)三温糖	にら(15g)干しいたけ(2g) にんにく(1g)土生姜(1g) 青梗菜(15g)玉ねぎ(10g) きくらげ(2g) もやし(6g)

<発表会がんばろーランチ>

水 (3)	てまり寿司 (酢、塩) 鶏肉の照焼き(しょうゆ、みり 菜の花のごまあえ(しょうゆ) すまし汁 (かつお、昆布、うす口、酒) 春色クッキー	卵なしハム(4g) 鶏もも肉(45g) ゆば(2g) 豆腐(10g) 牛乳	白米(20g) 三温糖 白ごま 三温糖 白ごま おつゆふ バター(4g)三温糖	きゅうり(5g)にんじん(4g)梅干 きぬさや(4g)れんこん(10g) とうもろこし(2g) 菜の花(25g)人参(8g) 三つ葉(3g) えのき(6g) いちご(10g)
------------------	--	---	---	---

	献立(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (8 22)	納豆丼 (しょうゆ、塩、みりん) 具だくさんみそ汁 (にぼし、みそ) ピザ風蒸しパン(B.P)ケ チャップ	豚ミンチ(30g) 納豆(10g)ひじき(1g) ちりめんじゃこ(5g) あつあげ(10g) 卵なしベーコン(4g) チーズ(3g)豆乳	白米(40g) 三温糖 サラダ油 小麦粉(10g) サラダ油	干しいたけ(3g)人参(8g) 青ねぎ(2g) にんじん(8g)しめじ(4g) 春キャベツ(15g)大根(10g) たまねぎ(3g) ピーマン(3g)
火 (9 23)	ごはん 魚の天ぷら(塩) 小松菜の酢味噌和え (白みそ、酢) すまし汁 (かつお、昆布、うすくち、酒) ジャムサンド	魚(45g) 青のり 卵なしちくわ(6g) 豆腐(10g) 食パン(1/4枚)	白米(35g) 小麦粉 片栗粉 揚げ油 三温糖	小松菜(20g)にんじん(10g) なめこ(10g)えのき(5g) みつば(2g)大根(10g) ブルーベリージャム
水 (10)	ごはん 鶏レバーのケチャップ煮 (ケチャップ、ローリエ、コンソメ、塩) 春キャベツのスパゲッティサラダ (マヨレ、酢、塩) ブロッコリーのスープ (コンソメ、塩) ふきごはんおにぎり (だし、うすくち、酒、みりん)	鶏レバー(35g) ツナ(6g) 卵なしベーコン(5g) うすあげ(1g)	白米(35g) 新じゃが(20g) 三温糖 スパゲッティ(8g)	玉ねぎ(20g)人参(20g) うすいえんどう(10g) 春キャベツ(10g)人参(8g) アスパラ(8g)レモン(4g) ブロッコリー(10g) 新玉ねぎ(10g)しめじ(6g) ふき(10g)
木 (11 25)	ごはん 菜の花のチキンロール (しょうゆ、みりん) 大根の和風サラダ (ポン酢) おみそ汁 (にぼし、みそ) いちごのムース (ゼラチン)	鶏もも肉(35g) かつお節(1g) ささみ(4g) 牛乳(30cc) 生クリーム(40cc)	白米(35g) 小麦粉 ごま油 三温糖 麩(2g) 三温糖(4g)	菜の花(15g)人参(10g) 大根(20g)水菜(4g) にんじん(5g) 新玉ねぎ(10g)新ごぼう(5g) アスパラ(8g) いちご(10g)
金 (12 26)	たけのごはん(だし、酒、薄 魚と大根の煮物 (しょうゆ、酒、だし) スナップえんどうのごま和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) れんこんチップスとチーズ	うすあげ(1g) 魚(30g) ささみ(6g) わかめ(4g) チーズ(20g)	白米(40g) 三温糖 三温糖 白ごま	たけのこ(15g) 大根(50g)大根葉もしくはネギ 土生姜(1g) スナップえんどう(10)にんじん(6g) キャベツ(10g) ふき(10g) しめじ(8g)えのき(8g) れんこん(15g)
土 (13)	チャンポン麺 (とりがら、塩、うすくち、みり 青梗菜のサラダ (しょうゆ、酢) 市販菓子	豚バラスライス(20g) ちくわ(8g) ささみ(6g) 牛乳(4cc)生クリーム	中華麺(1/4玉) 小麦粉(10g) 三温糖(4g)	白菜(15g)きくらげ(2g)人参(8g) 玉ねぎ(10g)しいたけ(8g)にら(8g) にんにく(1g)土生姜(1g) 青梗菜(30g)人参(6g) もやし(8g)

<誕生会特別メニュー>

水 (24)	お楽しみおにぎり 鶏肉とスナップえんどうの バター醤油炒め 春キャベツのスパゲッティサラダ (マヨレ、酢、塩) ベーコンのスープ(コンソメ) お楽しみケーキ	卵なしちくわ(5g) のり チーズ かつお節 鶏もも肉(30g) ツナ(6g) 卵なしベーコン 牛乳(4cc)生クリーム	白米(40g) 白米(38g) スパゲッティ(8g)	スナップえんどう(10) 春キャベツ(10g)人参(8g) アスパラ(8g)レモン(4g)人参 たまねぎ(10g)ブロッコリー(10) いちご(10g)
-------------------	--	---	----------------------------------	--