

すこやか I 常食 献立だより 2026年3月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝				3月3日(火)昼食 ひな祭り	3月13日(金)昼食 がめ煮 [福岡県郷土料理]	3月14日(土)おやつ いちごミルクプリン ホワイトデー	1 ごはん 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白菜) エネ 355 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 5.8 g 食塩 1.43 g
昼	<p>Hina-matsuri</p>			<p>ひなまつりは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。お雛様に飾ったり食べたりする菱形餅は、三色のお餅を重ねた形が特徴です。桃色は魔除けや生命、白色は清浄や雪、緑色は健康や新芽を表しています。</p>	<p>がめ煮は福岡県の郷土料理で、鶏、里芋、蓮根、人参、椎茸などを醤油ベースで甘辛く煮込むのが特徴で、素材の旨味が重なり合う味わいが魅力です。正月や祝い事に欠かせない家庭の味として親しまれています。</p>	<p>ホワイトデーは日本発祥の行事で、バレンタインデーにもらった気持ちや贈り物にお返しする日です。ホワイトデーのおやつはハート形のいちごミルクプリンです。ホワイトデーのハートには感謝・思いやり・好意を伝える意味があるそうです。</p>	ごはん 豚かつのおろしあんかけ キャベツと平天の炒め物 味噌汁(しいたけ・人参) のり佃煮 エネ 590 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.22 g 手作りコーヒーゼリー エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g
お				ごはん あじの香味焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーのバンパントレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味 エネ 458 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 12 g 食塩 2.76 g			
夕				ごはん エネ 1454 kcal 蛋白 57 g 脂質 38.5 g 食塩 6.42 g			
計				エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g			
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ほうれん草オムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネ 337 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 4.7 g 食塩 1.51 g	ごはん 白身魚揚げの煮物 アスパラの大き葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり) エネ 386 kcal 蛋白 12 g 脂質 8.3 g 食塩 1.87 g	ごはん 洋風だし巻き卵 チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁(わかめ・人参) エネ 341 kcal 蛋白 12 g 脂質 6.8 g 食塩 1.65 g	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(里芋・もやし) エネ 342 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 6 g 食塩 1.42 g	ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) いんげんとコーンの麴ナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) エネ 359 kcal 蛋白 12 g 脂質 5.4 g 食塩 1.96 g	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 白菜と平天の麦味噌和え 昆布佃煮 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) エネ 429 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 10.1 g 食塩 2.42 g	ごはん 干草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(あさり・里芋) エネ 357 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 5.5 g 食塩 1.46 g
昼	ごはん 白身魚の煮付け ごぼうと豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て エネ 494 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 11 g 食塩 1.95 g	ちらし寿司 白菜と糸昆布の煮物 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 460 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 6.9 g 食塩 3.15 g	ごはん 酢鶏 れんこんと平天の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ) 麦白味噌仕立て エネ 615 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 22.9 g 食塩 2.48 g	キーマカレー キャベツと油揚げの白ごま和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ 537 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.71 g	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 エネ 556 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 19.1 g 食塩 2.16 g	ごはん ホキの揚げ浸し 大根と豚肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) エネ 544 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 19.2 g 食塩 2.41 g	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ) エネ 521 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.23 g
お	パウムクーヘン エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	手作り福まんじゅう(白あん) エネ 158 kcal 蛋白 3.9 g 脂質 0.4 g 食塩 0.16 g	ムースシュー エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g	手作り梅ゼリー エネ 43 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.03 g	手作りぜんざい エネ 129 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.08 g	手作りみるくまんじゅう(抹茶) エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	手作りキャラメルマドレーヌ エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g
夕	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶 エネ 578 kcal 蛋白 21 g 脂質 17 g 食塩 1.98 g	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き キャベツのバジルドレサラダ さくら漬け エネ 610 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.8 g 食塩 2.11 g	ごはん 赤魚の山椒煮 キャベツと豚肉のソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) エネ 451 kcal 蛋白 24 g 脂質 11.2 g 食塩 1.9 g	ごはん おでん ほうれん草と鶏肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ エネ 547 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 19.1 g 食塩 3.16 g	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 大根の生酢 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)白味噌仕立て エネ 487 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.02 g	ごはん 豚肉のプルコギ キャベツとツナの煮物 赤だし(大根葉・しめじ) ミルク寒天のあんずソースかけ エネ 560 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 18.5 g 食塩 2.79 g	ごはん シロガネダラの煮付け 白菜と鶏肉のとろみ炒め もやしの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・玉ねぎ) エネ 407 kcal 蛋白 24 g 脂質 5.9 g 食塩 2.25 g
計	エネ 1496 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 36.5 g 食塩 5.56 g	エネ 1614 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 39.4 g 食塩 7.29 g	エネ 1483 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 45.8 g 食塩 6.12 g	エネ 1470 kcal 蛋白 46.9 g 脂質 43.3 g 食塩 6.32 g	エネ 1531 kcal 蛋白 65.3 g 脂質 38 g 食塩 6.21 g	エネ 1666 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 49.9 g 食塩 7.67 g	エネ 1447 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 41.1 g 食塩 6.07 g

すこやか I 常食 献立日より 2026年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん チキンピカタ いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん ミートオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜の麺ナムル和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん 照り焼き風肉団子 チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜の和え物 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 鶏つみれ ブロッコリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん だし巻き卵 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・しろな)
	エネ 361 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 5.9 g 食塩 1.6 g	エネ 374 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 7.6 g 食塩 1.51 g	エネ 365 kcal 蛋白 13 g 脂質 7 g 食塩 1.55 g	エネ 362 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 7.1 g 食塩 1.32 g	エネ 319 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 4 g 食塩 1.68 g	エネ 367 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 6.2 g 食塩 1.55 g	エネ 338 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 5.9 g 食塩 1.54 g
昼	ごはん メンチカツ(濃厚ソース) 金時豆煮 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 絹揚げとグリーンピースの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(大根葉・あさり)	わかめうどん ごぼうの味噌金平 ブロッコリーのたらこマヨサラダ	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 玉子豆腐 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)	ねぎとろ丼 がめ煮[福岡県郷土料理] カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・絹揚げ)いりこ風味	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(マスタードタルソース) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(わかめ・人参) 麦白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ
	エネ 616 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2 g	エネ 544 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.67 g	エネ 332 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 3.8 g 食塩 3.55 g	エネ 566 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 21.3 g 食塩 3.23 g	エネ 563 kcal 蛋白 28.5 g 脂質 16.5 g 食塩 3.67 g	エネ 499 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 27.2 g 食塩 3.25 g	エネ 617 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 22.3 g 食塩 1.87 g
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りババロア(紅茶風味)	手作りあんシュー(よもぎあん)	フィナンシェ(プレーン)	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りいちごミルクプリン	手作り酒まんじゅう
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 86 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.2 g 食塩 0.11 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん ホッケのたれ焼き やっこ(味噌ダレ) 大根とパプリカのハンパンドレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 切干大根と豚肉の煮物 キャベツとコーンの大葉ドレスサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) いりこ風味	ごはん 回鍋肉 かにシューマイ 大根といんげんの和え物 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) 大豆とえびの煮物 キャベツとちくわのごまドレスサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン・花麩) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉とパプリカの炒め物 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 大根といかの炒め物 もやしとコーンの大葉ドレスサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)
	エネ 459 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 10.8 g 食塩 1.89 g	エネ 464 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 8.4 g 食塩 2.12 g	エネ 569 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 21 g 食塩 2.47 g	エネ 477 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.14 g	エネ 555 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 16.4 g 食塩 2.36 g	エネ 535 kcal 蛋白 28.8 g 脂質 17.6 g 食塩 1.7 g	エネ 470 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 12.5 g 食塩 2.04 g
計	エネ 1564 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 36.8 g 食塩 5.57 g	エネ 1465 kcal 蛋白 69.3 g 脂質 34.8 g 食塩 6.35 g	エネ 1365 kcal 蛋白 45.3 g 脂質 35.4 g 食塩 7.67 g	エネ 1484 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 44.7 g 食塩 6.74 g	エネ 1511 kcal 蛋白 61.8 g 脂質 41.5 g 食塩 7.8 g	エネ 1487 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 54.2 g 食塩 6.62 g	エネ 1547 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 41.1 g 食塩 5.51 g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーの麺ナムル和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) もやしとしめじの香味ドレスサラダ 味噌汁(里芋・人参)	ごはん ハムチーズピカタ いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜となめこの豆乳和え 味噌汁(白菜・あさり)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツと平天の大葉ドレスサラダ 金時豆煮 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(しろな・しいたけ)
	エネ 379 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 8.3 g 食塩 1.69 g	エネ 359 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 6.5 g 食塩 1.72 g	エネ 380 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 9 g 食塩 1.41 g	エネ 372 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 8.5 g 食塩 1.41 g	エネ 348 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 6.5 g 食塩 1.62 g	エネ 444 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 9.4 g 食塩 1.48 g	エネ 351 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4 g 食塩 2.12 g
昼	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もずく・巻麩)	ごはん あじの照り煮 大根の金平 スパゲティサラダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	親子丼 一口がんもの煮物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん ホッケの塩麹焼き しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(えのき・キャベツ)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆とこんにゃくの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ・いりこ風味)	ごはん さけの南部焼き 絹揚げの煮物 とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚肉のオイスター炒め れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(おくら・花麩) 杏仁豆腐(マンゴーソース)
	エネ 483 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 14.7 g 食塩 2.51 g	エネ 487 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 13.6 g 食塩 2.38 g	エネ 537 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 12.8 g 食塩 3.17 g	エネ 449 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 10.3 g 食塩 2.04 g	エネ 531 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 16.9 g 食塩 2.53 g	エネ 486 kcal 蛋白 28.8 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g	エネ 542 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.93 g
お	手作りマドレーヌ	手作りおしるこ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト	手作り水ようかん	手作りあんシュー(いちごあん)	ワッフル
	エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g
夕	ごはん ホキのグリル(和風バターソース) 絹揚げと昆布の煮物 うまい菜と平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 牛肉コロケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー キャベツの和風ドレスサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーのアイランドドレスサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁(もやし・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん さばの味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・わかめ) 洋なし缶	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん いわしの山椒煮 たこふくさ焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
	エネ 528 kcal 蛋白 26.9 g 脂質 14 g 食塩 2.62 g	エネ 554 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 19.8 g 食塩 2.06 g	エネ 489 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 15 g 食塩 1.98 g	エネ 523 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.5 g 食塩 2.52 g	エネ 591 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 23.3 g 食塩 1.97 g	エネ 592 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 24.9 g 食塩 2.46 g	エネ 526 kcal 蛋白 22 g 脂質 18.9 g 食塩 2.73 g
計	エネ 1535 kcal 蛋白 60.2 g 脂質 44.7 g 食塩 7.05 g	エネ 1553 kcal 蛋白 49.9 g 脂質 40.2 g 食塩 6.2 g	エネ 1539 kcal 蛋白 67 g 脂質 39 g 食塩 6.61 g	エネ 1414 kcal 蛋白 48.8 g 脂質 35.9 g 食塩 6.04 g	エネ 1545 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 46.9 g 食塩 6.16 g	エネ 1621 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 48.1 g 食塩 6.53 g	エネ 1485 kcal 蛋白 55 g 脂質 42.2 g 食塩 6.86 g

すこやか I 常食 献立だより 2026年3月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしのピーナツ和え 味噌汁(白菜・人参) エネ 379 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8 g 食塩 1.59 g	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう) エネ 374 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 9 g 食塩 1.64 g	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ 408 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 10.9 g 食塩 1.6 g	ごはん メヌケの生姜煮 ブロッコリーと平天の麴ナムル和え 味噌汁(里芋・白菜) エネ 360 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 4.2 g 食塩 1.5 g	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜の香味和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし) エネ 340 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 6.8 g 食塩 1.81 g	ごはん かに玉 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜) エネ 365 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.55 g	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・人参) エネ 373 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 10.1 g 食塩 1.87 g
	昼	ごはん 高野豆腐のサイコロ煮 中華スープ(ザーサイ・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 515 kcal 蛋白 20 g 脂質 12.8 g 食塩 3.15 g	ごはん さわらの照り焼き 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ) エネ 556 kcal 蛋白 26 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	ごはん 焼き肉風 かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て エネ 525 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 17 g 食塩 2.31 g	ちらし寿司 小松菜と絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) エネ 487 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 10.7 g 食塩 2.83 g	チキンカレー ほうれん草とツナのソテー 大根とコーンの和風ドレサラダ エネ 471 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.41 g	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め えびつみれの煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(大根・しいたけ) エネ 535 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.52 g
お	おかしなバナナ エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	手作りあんシュウ(栗あん) エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	手作りカフェマドレーヌ エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g	手作りよもぎまんじゅう エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g	豆乳かすてら エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	手作りパウンドケーキ エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	手作りきなこプリン エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g
	夕	ごはん 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ウインナー) キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) エネ 506 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 14.2 g 食塩 2.54 g	ごはん レモンチキン ひじきと油揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁(ソーメン) エネ 471 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g	ごはん 合鴨スモークスライス 卵の花 キャベツとパプリカのハンパントレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)いりこ風味 エネ 543 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 22.8 g 食塩 2.33 g	ごはん 肉団子の和風あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) はちみつねり梅 エネ 554 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.93 g	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネ 593 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 22.2 g 食塩 2.75 g	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(ほうれん草・あさり)白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ エネ 488 kcal 蛋白 28.5 g 脂質 8.7 g 食塩 1.81 g
計	エネ 1557 kcal 蛋白 60 g 脂質 40.1 g 食塩 7.37 g	エネ 1490 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 44.9 g 食塩 6.23 g	エネ 1618 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 57.8 g 食塩 6.44 g	エネ 1520 kcal 蛋白 57 g 脂質 34.6 g 食塩 7.33 g	エネ 1520 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 45.4 g 食塩 7.14 g	エネ 1552 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 47 g 食塩 6.23 g	エネ 1501 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 48.1 g 食塩 6.03 g
日付	30	31					
朝	ごはん だし巻き卵 もやしとしいたけの和え物 味噌汁(小松菜・里芋) エネ 344 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 6.5 g 食塩 1.43 g	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ) エネ 391 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 9.7 g 食塩 1.77 g	<p style="text-align: center;">3月24日(火)夕食 菜の花の和え物</p> 				
	昼	ごはん クリームチキン ふかしじゃがいも(コーン) コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)白味噌仕立て エネ 492 kcal 蛋白 13 g 脂質 15.1 g 食塩 3.39 g					
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	もっちりたい焼きあん エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g	<p>菜の花の和え物は、春らしい香りとほろ苦さが特徴の料理です。菜の花特有のほろ苦さは、春の訪れを感じさせ、後味をさっぱりさせてくれます。色鮮やかな緑色も美しい一品です。今回の和え物は素材の味を引き立たせてくれる醤油ベースの味付けです。</p>				
	夕	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・油揚げ) マンゴー缶 エネ 573 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 21.6 g 食塩 2.18 g					ごはん 赤魚の柚庵焼き 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め うまい菜とえのきの中華ドレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ) エネ 460 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.33 g
計	エネ 1537 kcal 蛋白 44.4 g 脂質 43.5 g 食塩 7.08 g	エネ 1509 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 39.5 g 食塩 6.93 g					