

〇〇 令和7年 3月 献立表 〇〇

| 〇〇 令和7年 3月 献立表 〇〇 |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
|                   |   |   |   |   |   | 1 (土)   |
| 昼食                |   |   |   |   |   | ご飯(白米)<br>すまし汁 (はんぺん・こねぎ)<br>鶏の照り焼き<br>じゃが芋の味噌和え              |
| 一日計               |   |   |   |   |   | エネルギー - 645 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂 質 21.1 g<br>食塩相当量 2.5 g |
|                   | 3 (月)   | 4 (火)   | 5 (水)   | 6 (木)   | 7 (金)   | 8 (土)   |
| 昼食                | ちらし寿司<br>すまし汁 (麩・とろろ)<br>えびしゅうまい20g<br>小松菜の塩麹和え<br>ひなあられ      | ご飯(白米)<br>スープ (えのき茸・絹さや)<br>豚肉のトマト煮<br>ポテトサラダ                 | ご飯(白米)<br>具だくさん汁<br>赤魚の煮付け<br>れんこんの金平                         | ご飯(白米)<br>中華スープ (ねぎ・椎茸)<br>中華丼の具<br>レンコンのサラダ                  | ご飯(白米)<br>すまし汁 (とろろ昆布・こね)<br>鶏の味噌麹焼<br>五目煮                    | ご飯(白米)<br>みそ汁 (わかめ・豆腐)<br>とんかつ<br>小松菜の煮浸し                     |
| 一日計               | エネルギー - 534 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂 質 10.8 g<br>食塩相当量 4.3 g | エネルギー - 628 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 20.7 g<br>食塩相当量 3.8 g | エネルギー - 471 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 5.0 g<br>食塩相当量 1.8 g  | エネルギー - 556 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 15.1 g<br>食塩相当量 3.9 g | エネルギー - 607 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂 質 16.7 g<br>食塩相当量 3.6 g | エネルギー - 724 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂 質 24.1 g<br>食塩相当量 3.4 g |
|                   | 10 (月)  | 11 (火)  | 12 (水)  | 13 (木)  | 14 (金)  | 15 (土)  |
| 昼食                | ハヤシライス<br>スープ (玉ねぎ・コーン)<br>ミックスサラダ                            | ご飯(白米)<br>みそ汁 (大根・わかめ)<br>豚肉の生姜焼き<br>焼きなす                     | ご飯(白米)<br>スープ (キャベツ・人参)<br>タンドリーチキン<br>マカロニサラダ                | ご飯(白米)<br>すまし汁 (里芋・えのき茸)<br>アジのみそマヨ焼き<br>ふきの煮物                | ご飯(白米)<br>鶏のから揚げ<br>みそ汁 (わかめ・えのき茸)<br>かぶと油揚げの生姜和え             | 炒飯<br>中華スープ (青菜・コーン)<br>揚げ餃子                                  |
| 一日計               | エネルギー - 635 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 24.4 g<br>食塩相当量 4.2 g | エネルギー - 568 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 17.8 g<br>食塩相当量 2.9 g | エネルギー - 668 kcal<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂 質 26.3 g<br>食塩相当量 2.7 g | エネルギー - 501 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 7.6 g<br>食塩相当量 3.7 g  | エネルギー - 658 kcal<br>たんぱく質 28.8 g<br>脂 質 24.4 g<br>食塩相当量 2.9 g | エネルギー - 736 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂 質 36.6 g<br>食塩相当量 4.1 g |
|                   | 17 (月)  | 18 (火)  | 19 (水)  | 20 (木)  | 21 (金)  | 22 (土)  |
| 昼食                | ご飯(白米)<br>スープ (玉ねぎ・人参)<br>ホキのパン粉焼き<br>切干大根のサラダ<br>りんごゼリー      | ご飯(白米)<br>みそ汁 (玉ねぎ・さつま芋)<br>厚揚げの千草餡かけ<br>チンゲン菜とツナの和え物         | ご飯(白米)<br>すまし汁 (麩・絹さや)<br>さわら西京焼<br>筑前煮                       | ご飯(白米)<br>みそ汁 (玉ねぎ・さつま芋)<br>メンチカツといかフライ<br>ひじきの煮物             | スパゲッティミートソース<br>スープ (キャベツ・人参)<br>ミモザサラダ                       | ご飯(白米)<br>中華スープ (ねぎ・椎茸)<br>牛皿<br>ナムル (卵)                      |
| 一日計               | エネルギー - 545 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 13.2 g<br>食塩相当量 3.1 g | エネルギー - 613 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 15.8 g<br>食塩相当量 2.8 g | エネルギー - 625 kcal<br>たんぱく質 30.6 g<br>脂 質 14.0 g<br>食塩相当量 3.3 g | エネルギー - 744 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂 質 22.3 g<br>食塩相当量 3.4 g | エネルギー - 670 kcal<br>たんぱく質 31.9 g<br>脂 質 22.9 g<br>食塩相当量 4.2 g | エネルギー - 735 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 35.2 g<br>食塩相当量 4.9 g |
|                   | 24 (月)  | 25 (火)  | 26 (水)  | 27 (木)  | 28 (金)  | 29 (土)  |
| 昼食                | 白パン<br>コーンクリームシチュー<br>キャベツのサラダ (旧)<br>果物缶 (黄桃)                | ご飯(白米)<br>スープ (キャベツ・人参)<br>煮込みハンバーグ<br>スパゲティーサラダ              | ご飯(白米)<br>みそ汁 (わかめ・キャベツ)<br>アジの南蛮漬け<br>山菜の田舎煮                 | 鶏の三色丼<br>みそ汁 (なめこ・ねぎ)<br>キャベツとあさりの炒め物                         | ポークカレー<br>スープ (キャベツ・人参)<br>春雨サラダ (旧)<br>ストロベリーゼリー             | ご飯(白米)<br>中華スープ (ニラ・コーン)<br>麻婆豆腐<br>しゅうまい                     |
| 一日計               | エネルギー - 588 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂 質 22.7 g<br>食塩相当量 3.4 g | エネルギー - 708 kcal<br>たんぱく質 26.9 g<br>脂 質 23.4 g<br>食塩相当量 4.0 g | エネルギー - 662 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 17.1 g<br>食塩相当量 2.7 g | エネルギー - 596 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂 質 21.1 g<br>食塩相当量 2.9 g | エネルギー - 649 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 19.4 g<br>食塩相当量 5.2 g | エネルギー - 741 kcal<br>たんぱく質 29.3 g<br>脂 質 25.4 g<br>食塩相当量 4.1 g |
|                   | 31 (月)  |   |   |   |   |   |
| 昼食                | ご飯(白米)<br>みそ汁 (ねぎ・チンゲン菜)<br>白身魚&チーズささみフライ<br>カブの吉野煮           |   |   |   |   |   |
| 一日計               | エネルギー - 662 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 18.7 g<br>食塩相当量 3.6 g |   |   |   |   |   |