

3月 月 間 献 立 表

	朝	昼	夜	栄養価	
3/1 金	がんもの煮物 れんこんの和え物 ごはん みそ汁	ホキの生姜煮 しゅうまい 春菊と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	豚肉ときのこの炒め煮 かぼちゃの煮物 春雨サラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1598kcal
				塩分	9.3g
3/2 土	大根のうま煮 もろこし焼き ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ チヂミ 菜の花のお浸し ごはん スープ	鶏肉のみそ焼き 豆腐ステーキ ブロッコリーとコーンの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1600kcal
				塩分	9.0g
3/3 日	ポテトサラダ ミニハンバーグ パン スープ	ちらし寿司 里芋の柚子風味煮 いんげんのごま和え すまし汁	白身フライ ちくわとピーマンの煮物 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1509kcal
				塩分	8.4g
3/4 月	厚揚げの煮物 もやしのツナコーン ごはん みそ汁	クリームシチュー ハーフオムレツ ほうれん草のピーナッツ和え ごはん	サバの煮付け 切干大根の煮物 ふきの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1589kcal
				塩分	9.3g
3/5 火	高野豆腐のみそ煮 カリフラワーのカニカマ和え ごはん みそ汁	トンカツ なすの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	えび団子の煮物 ぎょうざ オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1574kcal
				塩分	8.6g
3/6 水	ウインナーと玉ねぎのトマトソテー 干草焼 ごはん みそ汁	赤魚の照り煮 お好み焼き いんげんの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のオイスター炒め 大根の煮物 春雨とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1591kcal
				塩分	8.2g
3/7 木	ロールキャベツ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 がんもの煮物 れんこんのおかか和え みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 春菊のお浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1635kcal
				塩分	9.8g
3/8 金	里芋の含め煮 もずくと大根の酢の物 ごはん みそ汁	肉豆腐 ごぼうの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	ホキのチリソース 春巻き 菜の花のごま和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1540kcal
				塩分	9.2g
3/9 土	かぼちゃの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	ハンバーグ たけのこの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	おでん もやしのツナ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1609kcal
				塩分	8.6g
3/10 日	大豆の洋風煮 ハムステーキ パン スープ	サバの梅風味煮 じゃがいもの煮物 切干とねぎの和風サラダ ごはん みそ汁	牛肉のしぐれ煮 もろこし焼き ほうれん草のからし和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1621kcal
				塩分	9.0g
3/11 月	なすのみそ煮 玉子焼き ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース チヂミ カリフラワーのきのこの和え ごはん すまし汁	イカメンチ がんもの煮物 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1603kcal
				塩分	8.3g
3/12 火	ごぼうの金平 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 れんこんの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	そぼろ丼 野菜の天ぷら キャベツと油揚げの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1602kcal
				塩分	8.5g
3/13 水	煮奴 ひじきの中華和え ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 春菊の和え物 ごはん みそ汁	中華風うま煮 ぎょうざ たけのこの煮物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1549kcal
				塩分	8.1g
3/14 木	玉ねぎとベーコンのソテー もろこし焼き ごはん みそ汁	カレーライス コロッケ ブロッコリーの和え物 スープ	ホキのごま醤油煮 切干大根の煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1576kcal
				塩分	7.9g
3/15 金	厚揚げの煮物 目玉焼き ごはん みそ汁	サバのみそ煮 海鮮ステーキ(野菜) 里芋の煮物 ごはん すまし汁	牛肉とごぼうの炒め煮 なすの煮浸し チンゲン菜のカニカマ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1591kcal
				塩分	8.8g

	朝	昼	夜	栄養価	
3/16 土	高野豆腐の生姜煮 もやしのピーナッツ和え ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き ふきと油揚げの煮物 スパサラダ ごはん すまし汁	アジフライ おからの炒り煮 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1605kcal
				塩分	9.6g
3/17 日	ポトフ 大豆とツナのサラダ パン スープ	赤魚の煮付け たご焼き 大根の煮物 ごはん みそ汁	豚肉のすき焼き煮 温泉卵 菜の花のごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1635kcal
				塩分	9.1g
3/18 月	ひじきとちくわの煮物 カリフラワーの甘酢和え ごはん みそ汁	木の葉丼 里芋の煮物 いんげんの和え物 みそ汁	みそ味つくね 豆腐のねぎあんかけ ごぼうのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1531kcal
				塩分	10.2g
3/19 火	がんもの煮物 干草焼 ごはん みそ汁	白身フライ 切干大根の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 かぼちゃのコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1643kcal
				塩分	8.4g
3/20 水	はんぺんのみそ煮 キャベツとコーンの和え物 ごはん みそ汁	肉じゃが たけのこの土佐煮 オクラの梅風味和え ごはん すまし汁	ホキのクリーム煮 ハムステーキ 大豆の煮物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1545kcal
				塩分	8.1g
3/21 木	なすの洋風煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	麻婆豆腐 しゅうまい ふきの和え物 ごはん スープ	かき揚げ丼 大根の生姜煮 菜の花の和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1565kcal
				塩分	8.6g
3/22 金	カレー団子煮 スパサラダ ごはん みそ汁	赤魚の柚子風味煮 ちくわの甘辛煮 ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め 春巻き 高野豆腐の含め煮 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1621kcal
				塩分	9.4g
3/23 土	れんこんの煮物 もろこし焼き ごはん みそ汁	ハンバーグ ごぼうの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	サバの煮付け 玉子焼き カニカマと大根の酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1544kcal
				塩分	8.8g
3/24 日	ロールキャベツ煮 ポテトサラダ パン スープ	えびカツ かぼちゃの煮物 春菊と油揚げの和え物 ごはん すまし汁	豚肉の照り煮 チヂミ 人参のドレッシング和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1599kcal
				塩分	8.3g
3/25 月	がんもの煮物 もろこし焼き ごはん みそ汁	豚肉とキャベツの中華炒め煮 ぎょうざ 大豆の白和え ごはん みそ汁	ホキのあんかけ 玉子豆腐 オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1625kcal
				塩分	9.4g
3/26 火	ひじきと油揚げの炒り煮 つくね焼き ごはん みそ汁	チキン南蛮 高野豆腐の煮物 たけのこのごまみそ和え ごはん すまし汁	えび団子のみぞれ煮 コロッケ ほうれん草のサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1624kcal
				塩分	9.5g
3/27 水	なすの煮物 春雨といんげんの和え物 ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 れんこんの金平 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	ハヤシライス 豆腐ナゲット ふきのツナ和え スープ	合計	
				カロリー	1585kcal
				塩分	9.0g
3/28 木	ハムステーキ チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	豚肉と大根の甘辛煮 ごぼうの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	赤魚の柚子風味煮 たこやき 白菜とコーンの和風和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1535kcal
				塩分	8.6g
3/29 金	はんぺんの煮物 干草焼 ごはん みそ汁	チキンカツ かぼちゃの煮付け 切干大根のナムル ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ピーマンと玉ねぎの金平 春菊のきのこの和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1581kcal
				塩分	9.6g
3/30 土	里芋のカニあんかけ 目玉焼き ごはん みそ汁	ホキのみそ煮 海鮮ステーキ(野菜) じゃがいもの煮物 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース 厚揚げの煮物 スパサラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1589kcal
				塩分	8.0g
3/31 日	カリフラワーのカレー煮 菜の花の和え物 パン スープ	そぼろ丼 煮奴 大根ときゅうりの酢の物 すまし汁	サバの生姜煮 大豆の煮物 いんげんのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1534kcal
				塩分	10.8g