

3月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
3/1 土	里芋のみそ煮 れんこんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉ときのこの炒め煮 はんぺん焼き ごぼうのおかか和え ごはん すまし汁	赤魚のねぎ塩焼き しゅうまい 切干大根のナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1457kcal
				塩分	8.8g
3/2 日	大豆の洋風煮 菜の花のコーンと和え パン スープ	チキンカツ じゃがいもの煮物 春菊と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 玉子焼き オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1449kcal
				塩分	9.0g
3/3 月	がんものうま煮 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	ちらし寿司 かぼちゃの煮物 ふきのツナ和え すまし汁	豚肉のオイスター炒め お好み焼き チンゲン菜とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1431kcal
				塩分	8.7g
3/4 火	高野豆腐の煮物 半分オムレツ ごはん みそ汁	サバのさっぱり煮 なすの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	コーンクリームシチュー ミニハンバーグ ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん	合計	
				カロリー	1491kcal
				塩分	8.6g
3/5 水	ごぼうの金平 ほうれん草のツナ和え ごはん みそ汁	メンチカツ れんこんの生姜煮 春雨の和え物 ごはん すまし汁	おでん カリフラワーのねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1436kcal
				塩分	9.2g
3/6 木	肉団子のケチャップ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	肉豆腐 チヂミ オクラの和え物 ごはん みそ汁	タラの照り煮 ぎょうざ 春菊のお浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1488kcal
				塩分	9.0g
3/7 金	ひじきの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	鶏肉の柚子風味煮 里芋の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 たけのこの含め煮 いんげんの和え物 すまし汁	合計	
				カロリー	1415kcal
				塩分	9.7g
3/8 土	じゃがいもの甘辛煮 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	赤魚のみそ煮 玉子焼き チンゲン菜のごま和え ごはん すまし汁	ハンバーグ がんもの煮物 人参ともやしの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1433kcal
				塩分	8.9g
3/9 日	かぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 パン スープ	牛肉のスタミナ丼 春巻き 菜の花の和え物 みそ汁	アジの煮付け はんぺんの煮物 ごぼうの和風和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1477kcal
				塩分	8.3g
3/10 月	煮奴 オクラの和え物 ごはん みそ汁	つくねのみそだれ 大根の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	白身フライ なすの煮浸し スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1408kcal
				塩分	8.8g
3/11 火	厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース チヂミ カリフラワーのコーンと和え ごはん みそ汁	タラのごま醤油煮 里芋の煮物 もやしの梅風味和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1406kcal
				塩分	8.7g
3/12 水	ごぼうのうま煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ コロケ 春菊のきのこ和え ごはん みそ汁	豚肉のねぎみそ炒め しゅうまい たけのこの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1544kcal
				塩分	8.8g
3/13 木	半分オムレツ マカロニサラダ ごはん みそ汁	カレーライス かぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物	サバの生姜煮 高野豆腐の含め煮 大根ともやしの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1467kcal
				塩分	7.8g
3/14 金	生姜はんぺんの煮物 春雨とハムの和え物 ごはん みそ汁	トンカツ がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	えび団子の煮物 切干大根の煮付け ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1458kcal
				塩分	8.9g
3/15 土	玉子焼き ふきのわかか和え ごはん みそ汁	牛肉の焼き肉たれ お好み焼き れんこんの梅風味和え ごはん みそ汁	鶏肉のみぞれ煮 ひじきと油揚げの煮物 人参の白和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1499kcal
				塩分	8.3g

	朝	昼	夜	栄養価	
3/16 日	なすとベーコンの洋風煮 菜の花の青じそ和え パン スープ	アジの煮付け ごぼうの煮物 スパサラダ ごはん すまし汁	豚肉のすき焼き風煮 温泉卵 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1517kcal
				塩分	7.7g
3/17 月	里芋の甘辛煮 カリフラワーのごま和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 大豆の煮物 チンゲン菜とコーンの和え物 すまし汁	ハンバーグ ちくわの含め煮 オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1412kcal
				塩分	8.4g
3/18 火	たけのこのみそ煮 玉子豆腐 チンゲン菜とハムの和え物 ごはん みそ汁	豚肉と大根の照り煮 春巻き マカロニサラダ ごはん みそ汁	赤魚のねぎソース かぼちゃの煮物 切干と油揚げの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1467kcal
				塩分	8.8g
3/19 水	がんもの煮物 半分オムレツ ごはん みそ汁	麻婆豆腐 チヂミ 春雨の中華和え ごはん すまし汁	鶏肉のさっぱり煮 ごぼうの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1494kcal
				塩分	8.3g
3/20 木	いか団子のトマト煮 菜の花のおかか和え ごはん みそ汁	おでん ふきの和え物 ごはん すまし汁	メンチカツ ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1513kcal
				塩分	9.5g
3/21 金	じゃがいもの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 なすの煮物 いんげんのなめたけ和え ごはん みそ汁	中華風うま煮 ぎょうざ 人参とツナのポン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1472kcal
				塩分	7.8g
3/22 土	高野豆腐の含め煮 スパサラダ ごはん みそ汁	えびカツ かぼちゃの煮物 大豆のドレッシング和え ごはん すまし汁	肉団子の煮物 玉子焼き ごぼうのねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	9.0g
3/23 日	ミニハンバーグ ほうれん草の和え物 パン スープ	牛肉のしぐれ煮 煮奴 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	アジの煮付け れんこんの甘辛煮 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1458kcal
				塩分	8.7g
3/24 月	厚揚げの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ なすのうま煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	トンカツ 里芋の煮物 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1526kcal
				塩分	8.9g
3/25 火	がんものみそ煮 もやしとハムのねぎ和え ごはん みそ汁	タラの柚子風味煮 しゅうまい ふきの和え物 ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 温泉卵 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1503kcal
				塩分	8.6g
3/26 水	はんぺんの煮物 オクラの梅風味和え ごはん みそ汁	木の葉丼 れんこんのごま煮 春菊の和え物 みそ汁	つくねのみそだれ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1413kcal
				塩分	9.2g
3/27 木	かぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーのコーンと和え ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め 玉子焼き ごぼうの和え物 ごはん すまし汁	赤魚のさっぱり煮 豆腐のきのこあん いんげんの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1430kcal
				塩分	8.5g
3/28 金	切干大根の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き じゃがいもの煮物 たけのこのわかか和え ごはん すまし汁	白身フライ ひじきと油揚げの煮付け 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1453kcal
				塩分	8.7g
3/29 土	大根の生姜煮 なすのポン酢和え ごはん みそ汁	アジの煮付け チヂミ ほうれん草のカニカマ和え ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ マカロニサラダ	合計	
				カロリー	1410kcal
				塩分	8.4g
3/30 日	大豆のケチャップ煮 カリフラワーのツナ和え パン スープ	チキンカツ 厚揚げの煮物 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	えび団子の煮物 ぎょうざ もやしの中華ごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1492kcal
				塩分	9.0g
3/31 月	ふきの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	タラの甘辛煮 里芋の煮物 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	そぼろ丼 豆腐のみそだれ ごぼうの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1418kcal
				塩分	8.8g